Кулинарная энциклопедия

том 16

К–Л (Куллама – Лакрица)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В шестнадцатом томе: всё о кунжуте, куркуме и лайме; как готовят курицу в Грузии, Италии и Австрии; секреты лагмана и лазаньи; как испечь курабье и курник; рецепты аппетитных рулетиков в лаваше; что такое куллама, куырдак и лазанки; как приготовить «фондю» по-вьетнамски; кто придумал соломенную оплётку для бутылки кьянти.

- Кулинарная энциклопедия. Том 16. К-Л (Куллама – Лакрица)
  -
  - К
    - Куллама
    - Кульчетай
    - Кумжа
      -
      - Кумжа слабосолёная
    - Кумкват (кинкан)
      -
      - Овсяная каша с кумкватом и киви
    - Кумпис
    - Кумыс
    - Кундюмы
    - Кунжут (сезам)
      -
      - Домашняя тахинная халва
      - Курица терияки с кунжутом и рисовой лапшой
      - Печенье из кунжута
    - Кунжутное масло
      -
      - Салат из огурцов с кунжутным маслом
    - Купаж
    - Купаты
    - Курабье
      -
      - Курабье бакинское
    - Курабьедес
    - Курага
      -
      - Конфеты из кураги
      - Сладкий соус из кураги

- Суп из говядины с курагой
- Кур-буйон
  -
  - Кур-буйон для форели, лосося или креветок
- Курд
  -
  - Лимонный курд
- Курдючный жир
- Курзе
- Куриные крылышки «Баффало»
- Курица
  -
  - Куриный суп
  - Курица миланезе
  - Курица, запечённая с картофелем
  - Куриные грудки с миндальной начинкой
- Курица по-венски
- Курица по-гурийски (гурули)
- Куркума
  -
  - «Золотое молоко»
  - Суп с чечевицей и куркумой
  - Картофельное карри
- Курник
  -
  - Курник с рисом
- Куропатка
  -
  - Куропатка, тушённая с айвой
- Курт (курут)
- Кускус
  -
  - Кускус с курагой и миндалём
  - Кускус с нутом и говядиной
- Кутаб
  -
  - Кутабы с зеленью и сыром
- Кутап
- Кутум
- Кутья
- Кухонная плита
- Кухонные весы
- Кухонный комбайн

- Кучмачи
- Куырдак
- Кчуч
  -
  - Кчуч из баранины
  - Кчуч из рыбы
- Кыстыбый
- Кысыр
- Кьопоолу
- Кьянти
- Кэроб
- Кюве
- Кюкю
- Кюммель
- Кюммерлинг
- Кюрасао
  -
  - Коктейль «Кураж»
- Кюртёшкалач
- Кюфта
  -
  - Карэ-кюфта
  - Кюфта-бозбаш
  - Кюфта из рыбы
- Кята
  -
  - Кята по-гянджански
  - Кята сладкая

○ Л

- Ла Вонг
- Лабазник (таволга)
  -
  - Медовый напиток с лабазником
- Лабне (лабане)
  -
  - Перец, фаршированный сыром лабне и травами
- Лабскаус
- Лава кейк
- Лаванда
  -
  - Холодный суп из дыни с пармской ветчиной и лавандой
  - Кексы с лавандой

- Лаваш
  -
  - Рулетики из лаваша с лососем
  - Рулетики из лаваша с сыром, морковью и луком
  - Жареные рулетики из лаваша с курицей, сыром и помидорами
- Лавровый лист
- Лагенария
- Лагер
- Лагмаджо
- Лагман
  -
  - Уйгурская ваджа
  - Узбекский лагман
- Ладду
- Лазанки
  -
  - Лазанки с грибами
- Лазанья
  -
  - Лазанья вегетарианская
  - Лазанья с говядиной
- Лаззат
  -
  - Узбекский лаззат
- Лайм
  -
  - Чизкейк с лаймом
  - Мятный сорбет с лимоном и лаймом
- Лайм кафрский
  -
  - Куриные окорочка с лаймом
- Лайоль
- Лакрица (солодка)
  -
  - Лакричные конфеты

Кулинарная энциклопедия. Том 16. К-Л (Куллама – Лакрица)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

K

Куллама

Блюдо татарской кухни. Отварные говядина и говяжье сердце, тушённые с овощами и татарской разновидностью клёцек – салмой.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

600 г отварной говядины
300 г отварного говяжьего сердца
2 средние луковицы
1 крупная морковь
1 стакан мясного бульона
50 г топлёного масла
соль и перец по вкусу

Для салмы
250 мл воды или молока
1 ст. л. сахара
щепотка соли
2 яйца
100 г сливочного масла
400 г пшеничной муки
50 г топлёного масла

Калорийность: 112 ккал

• Приготовить салму. В воду или молоко добавить сахар, соль, яйца и сливочное масло, тщательно перемешать. Всыпать просеянную муку и замесить крутое, не липкое тесто.

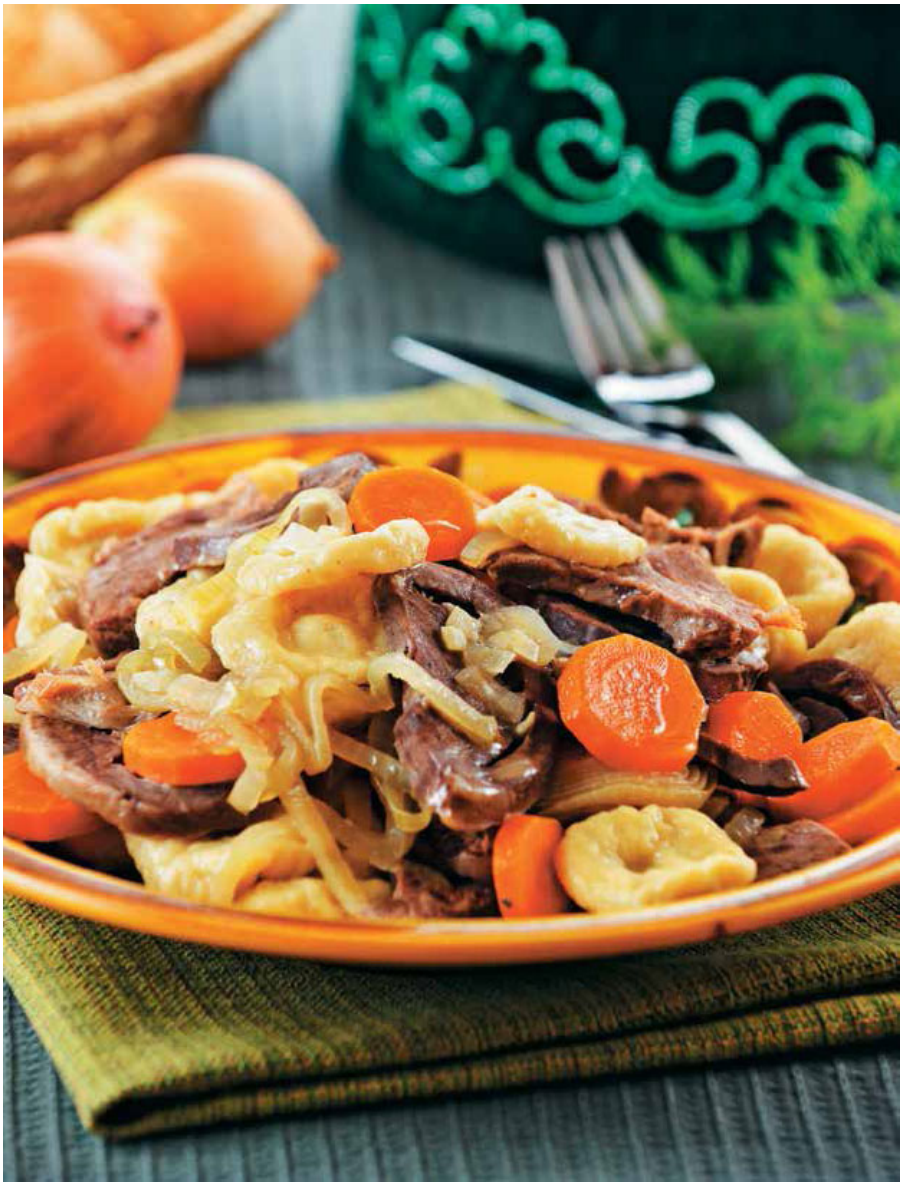
• Тесто раскатать в жгуты толщиной около 1 см, нарезать шариками и придать им форму «ушек», придавливая большим пальцем середину каждого шарика.

• Салму отварить до готовности в подсоленной воде, 12–15 минут после всплытия. Затем откинуть в дуршлаг, заправить топлёным маслом.

• Отварное мясо и сердце нарезать ломтиками поперёк волокон. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками.

• Выложить овощи в глубокую кастрюлю, залить бульоном, добавить топлёное масло, посолить и поперчить по вкусу, тушить на слабом огне до готовности 20–25 минут.

• Ломтики мяса и сердца выложить на дно глубокой сковороды, сверху положить салму, на неё – тушёные овощи, накрыть крышкой. Готовить на слабом огне 20 минут. Подавать блюдо к столу горячим.



Кульчетай

Традиционное блюдо киргизской кухни. Густой суп из баранины с домашней яичной лапшой.

На 4 порции
Время приготовления: 4 часа

500 г бараньей вырезки
1,5 л воды
2 лавровых листа
2 средние луковицы
соль по вкусу
Для лапши
100 г пшеничной муки
2 яйца
щепотка соли
молотый перец по вкусу

Калорийность: 72 ккал

• Пшеничную муку просеять горкой, сделать в ней углубление, разбить в него яйца, добавить соль и перец. Замесить крутое, не липкое тесто. Завернуть в плёнку и оставить на 1 час.

• Баранину залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, добавить соль и лавровый лист. Варить до готовности 1–1,5 часа.

• Тесто раскатать как можно тоньше, нарезать из него лапшу. Лук очистить, нарезать на крупные полукольца. Достать мясо из бульона, немного охладить и нарезать ломтиками.

• В кипящий бульон опустить всю лапшу, варить 3–4 минуты. Добавить весь лук, варить 4–5 минут. Выложить мясо, варить ещё 5 минут.

• Перед подачей посыпать суп рубленой зеленью.

Кумжа

Ценная промысловая рыба семейства лососёвых, речную и озёрную разновидности кумжи называют форелью. Взрослая кумжа в длину достигает 70 см, весит от 1 до 5 кг, но некоторые подвиды могут быть значительно крупнее – более 1 м длиной и до 24 кг весом.

Мясо кумжи отличается тонкой жировой прослойкой, однако оно менее жирное, чем у сёмги. В мясе кумжи много витаминов А, РР и группы В, также оно содержит кальций, цинк, медь, марганец и селен.

К кумже применимы все известные способы приготовления лосося: её солят, жарят на открытом огне и сковороде, отваривают и коптят.

Кумжа слабосолёная

На 4–5 порций
Время приготовления: 1–2 суток

1 тушка кумжи (около 1–1,5 кг)
200 г крупной соли
100 г сахара
1 веточка розмарина
2 лавровых листа
10–12 горошин душистого перца
5–6 ягод можжевельника

Калорийность: 104 ккал

• Кумжу промыть, выпотрошить, ещё раз промыть тушку в холодной воде.

• Соль смешать с сахаром, натереть этой смесью рыбу снаружи и изнутри.

• Положить рыбу на полотняную салфетку. В брюшко заложить веточку розмарина и лавровый лист, положить на рыбу

душистый перец и ягоды можжевельника. Плотно обернуть салфеткой, уложить в пластиковый контейнер и убрать в холодильник на 1–2 суток.

Кумкват (кинкан)

Плоды небольшого кустарника семейства Рутовые. Кумкват иначе называют «китайским мандарином», а в Европе он более известен под названием фортунелла. Кумкваты являются самыми маленькими цитрусовыми в мире – их слегка вытянутые плоды в диаметре всего 2–2,5 см.

Кумкват выращивают не только в Китае, но и в Японии, странах Южной и Юго-Восточной Азии, Израиле, США (в штате Флорида), в Греци, в Африке, Австралии и даже на юге России (в Краснодарском крае) и в Грузии.

В Китае кумкват известен более 2000 лет, с давних времён его используют не только как продукт питания, но и как средство против простуды и кашля. В кумкватах много витамина С и А, поэтому они рекомендуются как действенное средство от похмелья. Кожура кумквата содержит ряд веществ, которые способны бороться с различными инфекциями и бактериями, поэтому их рекомендуют употреблять как противодиарейное и противогрибковое средство.

Кумкваты не чистят, их едят вместе с кожурой, которая у некоторых сортов даже вкуснее, чем мякоть.

В кулинарии кумкваты используют для приготовления цукатов, джемов и варенья, для производства сиропов, настоек и ликёров. Также кумкваты добавляют в соусы к мясным и рыбным блюдам.

Как выбирать

Кожура плодов должна быть блестящей, гладкой, без повреждений. Плоды должны иметь ровную окраску.

Как хранить

В холодильнике – до 3 недель.

Овсяная каша с кумкватом и киви

На 4 порции
Время приготовления: 18 мин

1 стакан воды
1 стакан овсяных хлопьев
1 стакан молока
2 ст. л. сахара
5–6 кумкватов
1 киви
30 г сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Влить в кастрюлю воду, довести до кипения, всыпать овсяные хлопья и варить на слабом огне около 5 минут.

• Влить в кашу подогретое молоко, перемешать и варить ещё 5 минут, добавив маленькую щепотку соли.

• На сковороде растопить 1 ст. ложку сахара, добавив 1–2 ч. ложки воды, выложить нарезанный кружочками кумкват и перемешать, чтобы ломтики равномерно покрылись сиропом. Прогреть 1 минуту, снять с огня. Киви очистить, нарезать ломтиками.

• Оставшийся сахар и сливочное масло вмешать в готовую кашу.

• Кашу разложить по тарелкам, сверху выложить киви и ломтики кумквата, подать на стол.

Кумпис

Блюдо литовской кухни, окорок, запечённый целым куском, с травами, луком и чесноком.

На 20 порций
Время приготовления: 4 часа + маринование

1 головка чеснока
1 свежий корень хрена
2 ч. л. сушёного майорана
1 небольшой свиной окорок (около 4–5 кг)
2–3 л воды
400 г сала
2–3 крупные луковицы
1 корень петрушки
3–4 лавровых листа
10 горошин душистого перца
4–5 бутончиков гвоздики
3–4 ст. л. растительного масла
15–20 мелких луковиц
соль по вкусу

Калорийность: 271 ккал

• Чеснок очистить, нарезать крупно. Хрен очистить, натереть на крупной тёрке. Чеснок, хрен и майоран всыпать в большую кастрюлю, положить в неё промытый и отбитый с помощью деревянного молотка окорок (кожу с него не снимать). Залить окорок водой и оставить при комнатной температуре на 12 часов.

• С промаринованного окорока снять кожу. Половину сала нарезать на длинные тонкие полоски, нашпиговать ими окорок. Натереть солью со всех сторон.

• Лук очистить, мелко нарубить. Корень петрушки очистить и натереть на тёрке.

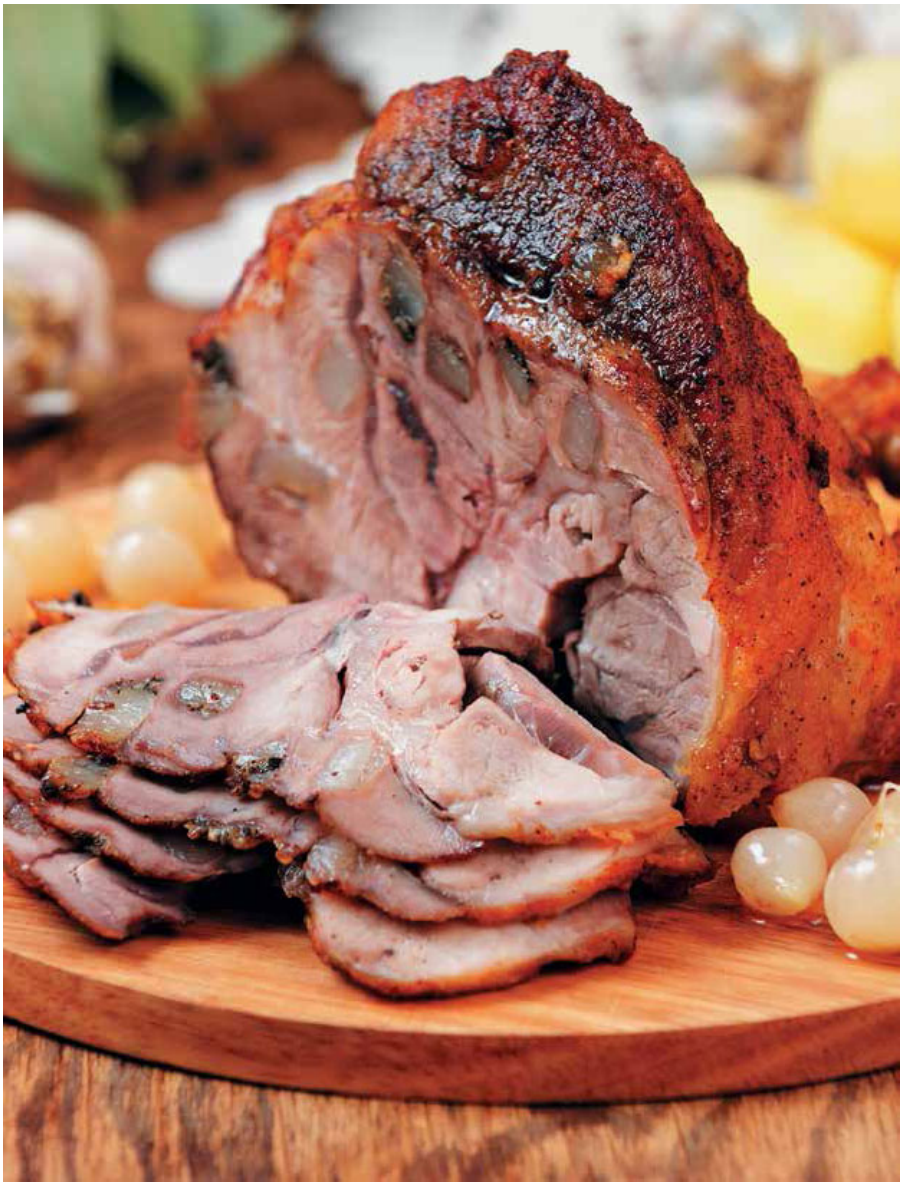
• В глубокий противень выложить ровным слоем нарезанное тонкими ломтиками оставшееся сало. Посыпать его луком и петрушкой, добавить лавровый лист и душистый перец, а также бутончики гвоздики.

• Выложить на противень шпигованный окорок, смазать его растительным маслом. Запекать окорок в духовке при 160 °С в течение 3–3,5 часов, периодически поливая выделяющимся соком.

• Мелкий лук очистить. Достать окорок из духовки, снять

мясо с противня, выделившийся сок собрать в кастрюльку и снять с него жир. На собранном жире обжарить до золотистого оттенка маленькие луковицы. Окорок нарезать на порционные куски.

• Подать окорок с гарниром из мелких луковиц и соком, оставшимся от запекания, в качестве соуса.



Кумыс

Кисломолочный напиток из кобыльего (гораздо реже коровьего или верблюжьего) молока, который готовится методом брожения под воздействием ацидофильной и болгарской палочки, а также дрожжей. Отличается приятным кисло-сладким вкусом, содержит небольшое количество алкоголя (от 0,2 до 4 об).

Первое упоминание о кумысе можно встретить у Геродота, в V веке до н. э. он писал, что излюбленным напитком скифов-кочевников было кобылье молоко, приготовленное по особому методу. Самое раннее упоминание о кумысе в русских источниках содержится в Ипатьевской летописи (около 1182 года), в ней сообщается, что князю Игорю Северскому удалось бежать из половецкого плена, благодаря «млечному вину».

Кумыс – национальный напиток для жителей Туркменистана, Узбекистана, Казахстана, Монголии и других стран Востока. Первыми начали делать кумыс и из молока верблюдиц и коров калмыки. Башкиры до сих пор признают кумыс только из кобыльего молока, а казахи и туркмены – из молока верблюдиц.

В наши дни кумыс производится как в домашних, так и в заводских условиях. Так как процесс изготовления кумыса довольно трудоёмкий и в целях снижения себестоимости напитка его часто производят не из кобыльего, а из коровьего молока – качество такого кумыса ниже.

В зависимости от времени созревания (выдержки разлитого напитка в бутылках в тёплом помещении), кумыс делят на следующие виды:

• **слабый** (до 1 об) – выдерживается всего сутки, не очень кислый;

• **средний** (1,75 об) – выдерживается двое суток, вкус характерный, кислый, щиплющий язык;

• **крепкий** (3 об и выше) – выдерживается трое суток, самый кислый на вкус.

Во многих легендах и эпосах кумыс называют «напитком богатырей», и не случайно: кумыс действительно очень полезен. Он обладает бактерицидными свойствами, с его помощью лечат туберкулёз и сердечно-сосудистые заболевания. Кумыс оказывает благотворное действие на кровь: повышается содержание гемоглобина, улучшается лейкоцитарная формула. Входящие в состав напитка кисломолочные бактерии благотворно действуют на работу желудочно-кишечного тракта. На территории многих бывших республик СССР существуют специальные лечебные учреждения – кумысолечебницы. Не рекомендуется кумыс лишь

при обострении заболеваний желудка или кишечника, а также при непереносимости лактозы.

В кулинарии кумыс используют и как самостоятельный напиток, и для приготовления холодных супов, соусов и выпечки.

Кундюмы

Блюдо русской кухни. Пельмени с начинкой из грибов, которые сначала обжаривают или запекают в духовке, а затем тушат в грибном бульоне со сметаной.

На 2 порции
Время приготовления: 2,5 часа

20 г сушёных белых грибов
1 средняя луковица
1 яйцо, сваренное вкрутую
1 ст. л. подсолнечного масла
1 стакан гречневой каши
2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Для теста
250–300 г пшеничной муки
200 мл воды
3 ст. л. подсолнечного масла
соль по вкусу

Для соуса
500 мл грибного отвара
250 мл сметаны
3 лавровых листа
5 горошин чёрного перца
3 зубчика чеснока
соль по вкусу

Калорийность: 188 ккал

• Грибы отварить (отвар сохранить), мелко порубить. Лук и яйцо очистить, мелко нарезать.

• Разогреть в сковороде подсолнечное масло и обжарить грибы с луком. Перемешать с гречневой кашей и яйцом, посолить по вкусу.

• Приготовить тесто. Муку просеять. Довести воду до кипения, соединить её с маслом и влить в муку, посолить. Замесить крутое тесто.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм. Стаканом нарезать из теста кружки, на каждый положить 2 ч. ложки

начинки, защипать края.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить в неё пельмени в один слой. Запекать в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

• Переложить кундюмы в глиняный горшок, залить горячим грибным отваром, добавить сметану, лавровый лист, перец, чеснок и соль по вкусу. Накрыть крышкой и снова поставить в духовку на 15 минут.

• Подавать кундюмы, полив грибным соусом.

Кунжут (сезам)

Семена однолетнего травянистого растения семейства Педалиевые. Кунжут известен с незапамятных времён, в пищу его употребляли уже в древнем Вавилоне. Древние египтяне перемалывали кунжут и получали из него подобие муки, в Древнем Риме на его основе готовили пряную пасту, которую намазывали на хлеб. Африканские рабы привезли кунжут в Америку, где он стал популярным компонентом кухонь южных штатов.

Ботаники не пришли к единому мнению о том, откуда происходит кунжут, но дикие разновидности сезама сохранились лишь в Африке. Сегодня кунжут выращивают преимущественно в Средней Азии, Закавказье, в Индии, странах Ближнего Востока.

В восточных странах кунжутное семя употребляют в больших количествах, добавляя его практически во все блюда. В России кунжут используют редко, в основном в приготовлении выпечки и халвы.

Среди веществ, входящих в состав кунжута, такие необходимые для организма человека, как фосфор, кальций, магний, марганец, медь, цинк и селен. Богат кунжут витаминами группы В и К.

У кунжута две основные разновидности, они отличаются цветом: белый и чёрный. Белый кунжут применяют в рецептах с термической обработкой, в них он лучше раскрывает свой вкус. Чёрный кунжут, наоборот, нужно использовать как посыпку лишь после приготовления блюда, такой кунжут ароматен сам по себе.

В кулинарии семена кунжута с выраженным ореховым вкусом используют для приготовления выпечки, десертов и сладостей. В восточных кухнях его также добавляют в блюда из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов. В ближневосточной и арабской кухне

популярна паста из растёртых семян кунжута – тахина.

Как выбирать

Семена должны быть сухими и рассыпчатыми, практически без запаха. Во вкусе не должно быть горечи.

Как хранить

В сухом месте, в герметичном контейнере – до 3 месяцев. В холодильнике – до полугода. В морозилке – до 1 года.

Домашняя тахинная халва

Время приготовления: 2 часа

250 г кунжута
180 г пшеничной муки
4 ст. л. кунжутного масла
75 мл молока
120 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара

Калорийность: 575 ккал

• Кунжут обжарить на сухой сковороде до лёгкого золотистого оттенка, затем пропустить несколько раз через мясорубку или перемолоть блендером до получения однородной массы.

• Муку обжарить на сухой сковороде до светло-жёлтого цвета, смешать с кунжутной массой и пропустить несколько раз через мясорубку. Добавить кунжутное масло и перемешать до однородности.

• В небольшой кастрюльке соединить молоко с сахаром и ванильным сахаром. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, дождаться образования высокой пены и снять с огня.

• Влить сироп в приготовленную массу и быстро всё перемешать. Выложить массу на влажную доску и разровнять в слой толщиной 1 см. Полностью охладить перед подачей.

Курица терияки с кунжутом и рисовой лапшой

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин + маринование

300 г куриного филе
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. молотого имбиря
2 ч. л. мёда
2 ч. л. кунжутного масла
3 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. растительного масла
100 г рисовой лапши
3 ст. л. кунжута
соль по вкусу

Калорийность: 143 ккал

• Куриное филе слегка отбить, разрезать на длинные полоски. Смешать соевый соус, имбирь, мёд, кунжутное масло, бальзамический уксус. Приготовленной смесью залить курицу и оставить на 1–1,5 часа для маринования.

• В сковороде разогреть растительное масло. Достать курицу из маринада и обжаривать на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны.

• Влить в сковороду маринад, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут.

• Рисовую лапшу отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, промыть и разложить на тарелки.

• На лапшу выложить куски курицы, полить соусом из сковороды, посыпать кунжутом и подавать.

Печенье из кунжута

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

70 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. соли
60 г сливочного масла
120 г коричневого сахара
1 яйцо
1 ст. л. ванильного сахара
1 ч. л. лимонного сока
160 г кунжута

Калорийность: 451 ккал

• Смешать муку, разрыхлитель и соль. Взбить размягчённое масло с сахаром. Добавить яйцо, ванильный сахар и лимонный сок, тщательно перемешать.

• Кунжут слегка обжарить на сухой сковороде. Добавить в тесто и тщательно перемешать.

• Противень застелить бумагой для выпечки. Чайной ложкой на расстоянии 5 см друг от друга выложить на противень небольшие порции теста.

• Выпекать печенье в духовке при 180 °С в течение 6–7 минут.

• Достать противень из духовки, перевернуть печенье и выпекать ещё 10 минут. Переложить печенье на решётку и полностью охладить.

Кунжутное масло

Масло, получаемое из семян кунжута. Известно с глубокой древности, в народной медицине и кулинарии применялось уже в Древнем Египте (*см. Кунжут*).

Масло отжимают как из белого, так и из чёрного кунжута. Масло из белых семян считается более качественным, однако чаще его делают из семян тёмного кунжута, так как они дают больше масла. Сорт кунжута определяет и сферу кулинарного применения масла. Светлое, с очень лёгким ароматом, добавляют в европейские салаты, рагу, тушёные блюда, а тёмное, имеющее более выраженный запах, используется в основном в кухнях азиатских народов.

Кунжутное масло добавляется во многие блюда: овощные, мясные и рыбные, в смеси с другими специями оно придаёт изысканный вкус рису и салатам.

Важно помнить, что кунжутное масло быстро начинает гореть, поэтому добавлять его в блюда нужно в самом конце приготовления. Жарить на кунжутном масле нельзя.

Как хранить

Масло может очень долго храниться в сухом, тёмном и прохладном месте, в герметичной таре – до 9 лет.

Салат из огурцов с кунжутным маслом

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

2 длинных огурца
2–3 веточки петрушки
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. воды
1 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. кунжутного масла
1 зубчик чеснока
щепотка острого красного перца
1,5 ст. л. смеси семян кунжута, льна и мака (или только кунжут)
соль

Калорийность: 27 ккал

• Огурцы помыть, нарезать тонкими длинными лентами с помощью овощечистки или соломкой. Немного посолить, перемешать и оставить на 10 минут. Петрушку промыть обсушить, оборвать листочки, нарубить.

• Смешать уксус, воду, соевый соус, кунжутное масло, перец и пропущенный через пресс чеснок.

• Смесь семян или кунжут слегка обжарить на сухой сковороде.

• Выложить огурцы в салатник, добавить петрушку, залить приготовленной заправкой, перемешать.

• Посыпать салат семенами и подавать.

Купаж

Составление того или иного напитка или другого продукта путём смешивания различных компонентов. Чаще всего этот термин используется в виноделии, но также его можно встретить в чайной и кофейной промышленности, в производстве соков.

Купаты

Блюдо кавказской кухни. Сырые колбаски из рубленого мяса в оболочке из натуральной кишки. Купаты, как правило, предварительно отваривают несколько минут в слегка подсоленной воде, а затем обжаривают на открытом огне или на сковороде.

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 метра свиной кишки
2 средние красные луковицы
1 пучок свежей кинзы
6 зубчиков чеснока
700 г свиной мякоти
300 г говяжьей мякоти
100 г курдючного сала
100 мл гранатового сока
50 мл сухого красного вина
2 ст. л. сушёного барбариса
щепотка молотой корицы
щепотка мускатного ореха
щепотка молотой гвоздики
100 г топлёного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 365 ккал

• Кишки замочить в тёплой кипячёной воде на 20 минут, затем промыть проточной холодной водой.

• Лук очистить, нарубить. Кинзу промыть, нарубить. Чеснок очистить.

• Пропустить через мясорубку мясо, курдючное сало, лук, кинзу и чеснок. В фарш добавить гранатовый сок, вино, барбарис, корицу, мускатный орех, гвоздику, соль и перец. Фарш тщательно вымесить.

• С помощью специальной насадки на мясорубку сформировать из кишки десять колбасок. Фарш набивать не плотно, концы колбасок завязать кулинарной нитью.

• В сковороде растопить масло. Обжаривать купаты на среднем огне с каждой стороны по 5–6 минут.

Курабье

Арабское, турецкое, греческое и азербайджанское печенье круглой формы из песочного теста.

Легенда гласит, что этот популярный десерт придумал находчивый слуга персидского султана, когда у его хозяина с кухни украли продукты, из которых обычно готовили сладости. Слуга сделал тесто для печенья из самых простых ингредиентов: обычной муки, яиц, сахара и масла, сдобрив его шафраном. С тех пор курабье готовится из простого песочного теста, но обязательно с добавлением какой-либо специи: шафрана, корицы, ванили, гвоздики и т. п.

Курабье бакинское

Время приготовления: 1 час

200 г размягчённого сливочного масла
250 г сахарной пудры или сахара
1 яйцо
1 ст. л. мёда
360 г пшеничной муки
1 ст. л. маргарина для смазывания
100 г густого джема или повидла

Калорийность: 402 ккал

• Сливочное масло взбить с сахарной пудрой до однородной пышной массы, добавить яйцо и мёд, ещё раз взбить.

• Всыпать в приготовленную смесь всю муку, быстро замесить тесто консистенции густой сметаны.

• Противень смазать маргарином. С помощью кулинарного мешка с насадкой «звёздочка» сформировать на противне небольшие печенья. В центр каждого печенья выложить немного джема или повидла.

• Выпекать в духовке при 230–240 °С в течение 10–15 минут.

• Достать курабье из духовки, снять с противня и полностью охладить на решётке.

Курабьедес

Греческое печенье в форме шариков, которое обильно посыпается сахарной пудрой, выкладывается на блюдо горкой и выставляется на подоконники на Рождество. Греческая легенда гласит, что рецепт печенья подарила жителям Эллады сама богиня Афина.

Время приготовления: 40 мин

200 г сливочного масла
2 стакана сахарной пудры
1 яичный желток
200 г мелко нарубленного миндаля
2 ст. л. ванильного сахара
500 г пшеничной муки
2 ст. л. разрыхлителя теста
100 г цельного миндаля
2 ст. л. сливочного масла для смазывания

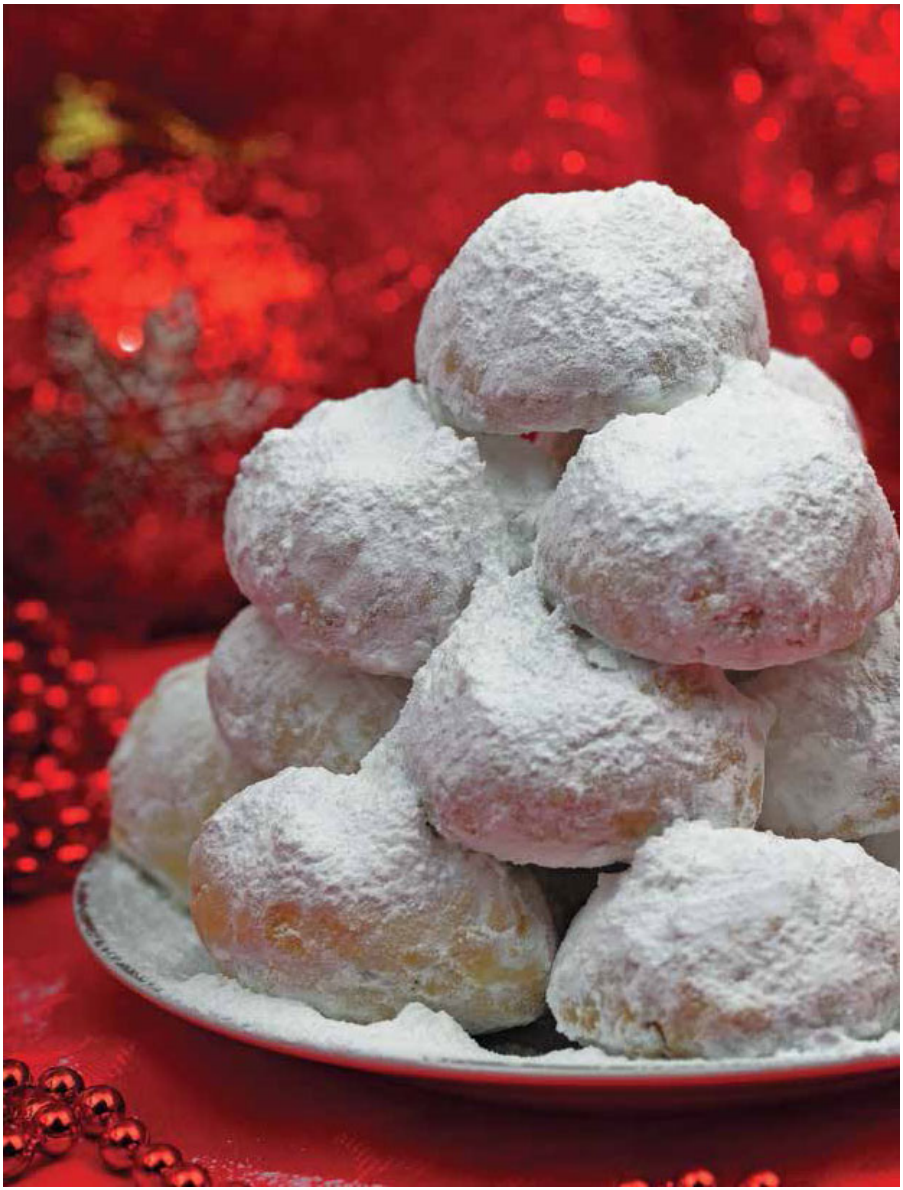
Калорийность: 458 ккал

• Размягчённое при комнатной температуре сливочное масло растереть добела, всыпать 1 стакан сахарной пудры, хорошо взбить. Продолжая взбивать, добавить яичный желток, измельчённый миндаль, ванильный сахар, муку и разрыхлитель, тщательно вымешать тесто.

• Скатать тесто в жгут, нарезать кусочками длиной 3–4 см, из каждого сформировать шарик, в середину уложить по целому миндальному ореху.

• Противень смазать сливочным маслом. Выложить печенье. Выпекать курабьедес в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут.

• Достать печенье из духовки, снять с противня и обильно посыпать оставшейся сахарной пудрой.



Курага

Сухофрукты из абрикосов. Настоящую, качественную курагу производят только путём естественной сушки на солнце. Однако чаще всего в продаже встречается курага, высушенная в специальных машинах.

Курагу делали ещё древние фракийцы, от них рецепт перешёл к древним римлянам, а затем распространился по всей Европе.

Сегодня курагу производят из специальных сортов абрикосов, их выращивают в садах Краснодарского края, на Кавказе, в странах Ближнего Востока и Средней Азии.

В кулинарии курага используется как самостоятельный продукт, а также в сочетании с мясом или птицей. Её используют для приготовления десертов, сладких салатов, выпечки и компотов.

Как выбирать

Цвет кураги должен быть естественным тёмно-оранжевым или тёмно-коричневым, без ярких оттенков оранжевого или красного. Кожица должна быть упругой, без тёмных пятен, загрязнений и неестественного блеска.

Как хранить

В плотно закрывающейся таре, в тёмном месте, при комнатной температуре – до 1 года. Курагу также можно заморозить – в морозилке срок её хранения увеличивается до 1,5 лет.

Подготовка

Перед использованием кураги в приготовлении блюд рекомендуется вымочить её в тёплой воде.

Конфеты из кураги

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

25 шт. кураги
50 мл воды
100 г кокосовой стружки
60 г миндальной муки
100 г горького шоколада
морская соль по вкусу

Калорийность: 373 ккал

• Курагу пропустить через мясорубку 2 раза. Влить воду, перемешать. Добавить кокосовую стружку и муку, тщательно перемешать.

• Мокрыми руками скатать из массы шарики из расчёта 1 ст. ложка на 1 шарик. Выложить шарики на бумагу для выпечки.

• Шоколад растопить в микроволновой печи или на водяной бане. При помощи 2 вилок аккуратно окунуть каждый шарик в шоколад и выложить обратно на бумагу.

• Посыпать конфеты морской солью. Поместить в морозилку на 30 минут, чтобы они застыли. Хранить в холодильнике.

Конфеты из кураги

Сладкий соус из кураги

Время приготовления: 30 мин + замачивание

10 шт. кураги
0,5 ч. л. аниса
0,5 ч. л. фенхеля

Калорийность: 217 ккал

• Курагу замочить в кипятке и оставить на 3–5 часов. Слить воду, курагу немного отжать.

• Пропустить курагу через мясорубку, добавить анис и фенхель.

• В толстостенной кастрюле довести соус до кипения, снять с огня и полностью охладить.

Суп из говядины с курагой

(блюдо армянской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

300 г говяжьей мякоти
1,5 л воды
2 ст. л. топлёного масла
2 средние луковицы
1 ст. л. томатной пасты
3 средние картофелины
100 г кураги
соль и перец по вкусу

Калорийность: 82 ккал

• Мясо промыть, срезать сухожилия и плёнки. Варить до готовности на слабом огне, снимая пену. Готовое мясо достать из бульона, немного остудить, нарезать на небольшие кусочки.

• Бульон процедить и вернуть обратно в кастрюлю.

• В сковороде разогреть топлёное масло. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до прозрачности, добавить томатную пасту и прогреть до загустения, около 5–7 минут.

• Картофель очистить и нарезать на небольшие кубики. Курагу промыть. В кипящий бульон выложить лук с томатной пастой, картофель и курагу, добавить соль и перец.

• Варить до готовности картофеля, около 15–20 минут.

• Перед подачей выложить в тарелки кусочки варёной говядины и залить горячим супом.

Кур-буйон

Овощной отвар для варки (в том числе и на пару) или припускания рыбы либо ракообразных во французской кухне.

Кур-буйон готовят заранее и используют по мере необходимости. Часто кур-буйон замораживают и добавляют в блюда в виде кубиков льда.

Для разных видов рыбы используется разный кур-буйон: для макрели и тунца – сильно солёный, для судака и карпа – с уксусом, для лосося и форели – с белым вином, для щуки и трески – с красным, для камбалы – на молоке.

Кур-буйон для форели, лосося или креветок

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

2 средние моркови
2 мелкие луковицы
1 зубчик чеснока
3 стебля сельдерея
1 пучок тимьяна
2 бутончика гвоздики
4 горошины чёрного перца
1 лавровый лист
1 л воды
250 мл сухого белого вина

Калорийность: 13 ккал

• Морковь очистить, нарезать на тонкие кружочки. Лук и чеснок очистить. Сельдерей мелко нарезать.

• В кастрюлю сложить морковь, лук, чеснок, сельдерей, тимьян, гвоздику, чёрный перец, лавровый лист, влить воду. На среднем огне довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить 20 минут.

• Снять с огня, влить вино, перемешать. Оставить под крышкой до полного остывания, после чего процедить.

Курд

Британский десерт, разновидность заварного крема с добавкой лимонного или ягодного сока вместо молока. Используется как начинка для выпечки или сладкий соус к блинам и оладьям.

Лимонный курд

Время приготовления: 30 мин

1 средний лимон
1 яйцо
50 г сахара
10 г сливочного масла

Калорийность: 251 ккал

• С помощью мелкой тёрки с лимона снять цедру, мякоть отжать, сок процедить.

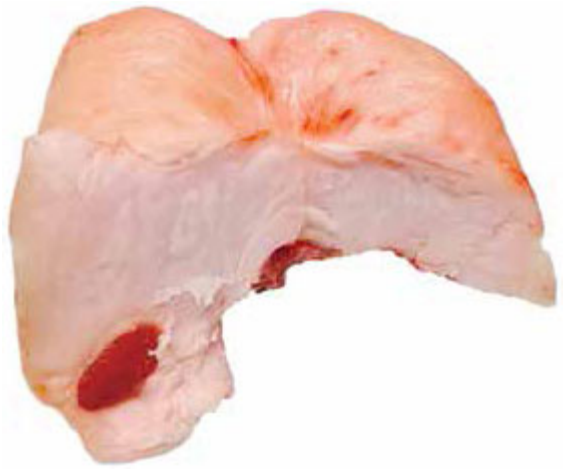
• Цедру смешать с сахаром, оставить на 5 минут.

• Добавить яйцо, взбивать венчиком 3–4 минуты. Затем ввести размягчённое сливочное масло.

• Варить на водяной бане, постоянно помешивая, 5–7 минут, до загустения.

• Снять с огня и, взбивая, быстро охладить (для этого посуду с курдом рекомендуется поставить в широкую миску с холодной водой или льдом).

Курдючный жир



Бараний жир, содержащийся в задней части туши – курдюке. Жир в области хвоста накапливается у всех баранов, но особой ценностью обладают отдельные курдючные породы – у таких баранов вес курдюка может достигать половины веса животного.

Курдючный жир богат полезными жирными кислотами, а также витаминами Е, РР, B_1, B_{12}, калием, фосфором, железом, фтором, цинком и йодом. Продукт стимулирует работу поджелудочной и щитовидной желёз, а также регулирует уровень сахара в крови.

Курдючный жир – один из основных ингредиентов многих восточных кухонь. На нём готовят первые и вторые блюда, часто он входит в состав начинки для самсы и мантов, его добавляют для сочности к шашлыку, он используется для приготовления теста. Курдючный жир обжаривают на горячей сковороде и подают ароматные шкварки с лепёшками. Блюда, приготовленные с курдючным жиром, долго не портятся даже в условиях жаркого климата.

Как выбирать

Цвет жира должен быть от белого до бело-розового, без жёлтых вкраплений. Качественный курдючный жир не имеет запаха, его консистенция однородная.

Как хранить

Свежий – в холодильнике до 3 дней. В морозилке – до 7–8 месяцев.

Курзе

Блюдо кавказской кухни, дагестанские пельмени с острой начинкой. Курзе готовят с картофелем, творогом, мясом, зеленью (например, с крапивой).

На 6–7 порций
Время приготовления: 1 час

2 средние луковицы
2 зубчика чеснока
500 г говяжьего фарша
3 ст. л. сушёного укропа + 1 ст. л. для отваривания
1 ч. л. сушёного красного перца
соль
Для теста
500 г пшеничной муки
200 мл воды
щепотка соли

Калорийность: 221 ккал

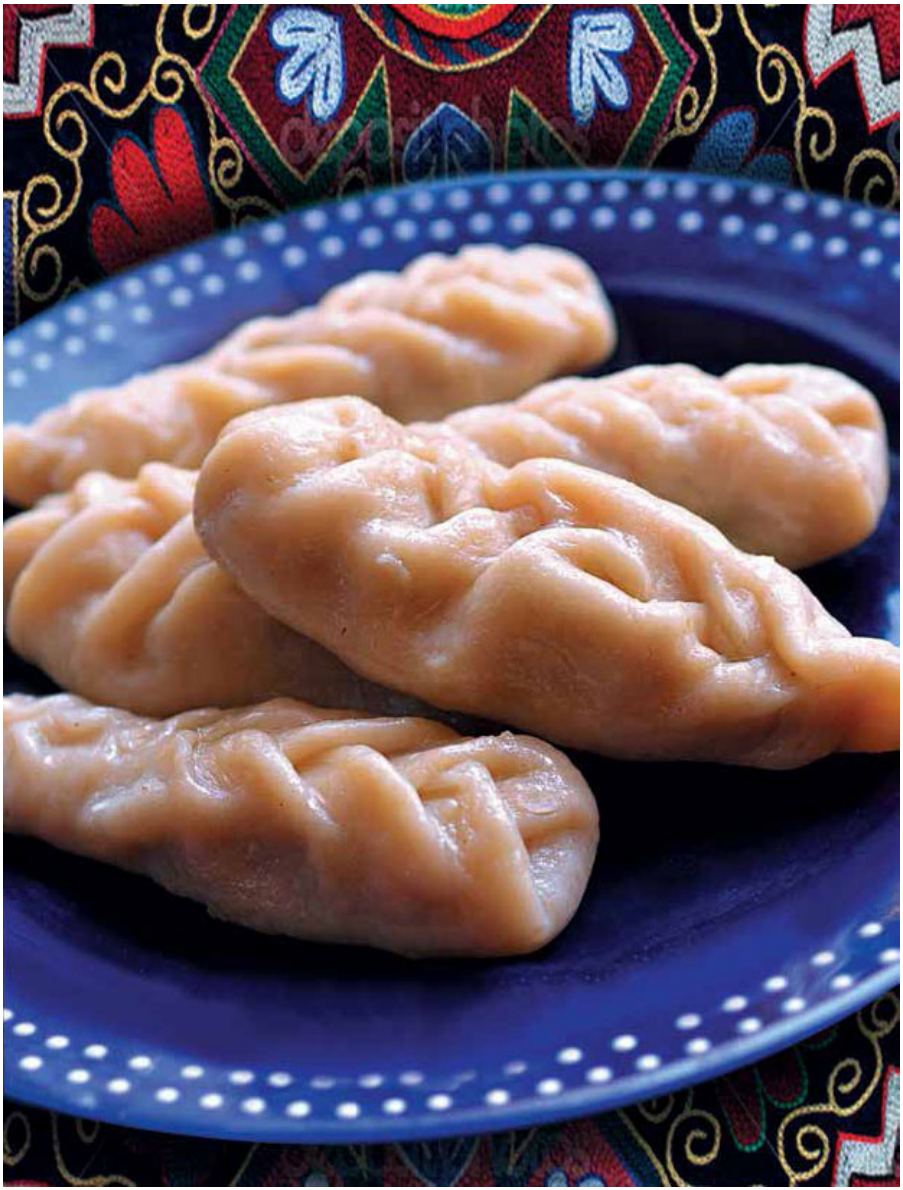
• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Смешать чеснок, лук, сушёный укроп, красный перец и 1 ч. ложку соли с фаршем. Тщательно вымесить.

• Приготовить тесто. Муку просеять, добавить соль. Постепенно вливать воду и замесить крутое не липкое тесто.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 1–2 мм. С помощью стакана вырезать из теста кружочки.

• На середину каждого кружочка положить 1 ч. ложку фарша и защипать курзе косичкой.

• В широкой кастрюле вскипятить воду, добавить соль и укроп. Отваривать курзе в течение 10 минут. Подать к столу горячими.



Куриные крылышки «Баффало»

Блюдо американской кухни. Запечённые или приготовленные на гриле куриные крылышки, смешанные с острым соусом. Рецепт известен с 1964 года, когда такие крылышки впервые подали к пиву в одном из баров города Баффало в США. Рецепт стал настолько популярным, что с 1977 года 27 июля в Баффало ежегодно празднуют «День куриного крылышка». Автор рецепта, Тереза Беллиссимо, награждена знаком «Почётного крылышка города Баффало».

На 4–6 порций
Время приготовления: 1 час

800 г куриных крыльев
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. соуса табаско
1 ч. л. соли
Для соуса
120 г сыра с голубой плесенью
400 мл сливок 33 % жирности

Калорийность: 246 ккал

• Крылья разрезать по суставам на три части. Крайнюю (перьевую) часть удалить. Остальные обвалять в муке.

• Сливочное масло растопить, две трети вылить в форму для запекания и равномерно распределить. Выложить в форму крылышки.

• Запекать крылышки в духовке при 220 °C в течение 20 минут. Достать из духовки, перевернуть на другую сторону и запекать ещё 25 минут.

• Приготовить соус. Сыр мелко нарезать. В глубоком сотейнике довести сливки почти до кипения (но не кипятить). Добавить в сливки сыр и на слабом огне варить, постоянно помешивая, 7–8 минут до загустения. Снять с огня и немного охладить.

• Оставшееся сливочное масло смешать с уксусом, табаско и солью.

• Достать крылышки из духовки, промокнуть бумажными полотенцами и сложить в большую кастрюлю, залить

приготовленной острой смесью, накрыть крышкой и потрясти так, чтобы смесь равномерно распределилась по крыльям.

• Подать горячие крылышки на стол с сырным соусом в отдельной посуде.

Курица

Самый распространённый вид домашней птицы. Домашние куры произошли от диких кур, живших на территории современной Азии и Китая. Вероятнее всего, одомашнивание птиц произошло более 3500 лет назад на территории современной Палестины, отсюда они попали в Древнюю Грецию и распространились по всей Европе.

В Россию кур привёз Владимир Мономах, и в течение немногим менее 50 лет они были известны уже практически во всех княжествах Древней Руси. Сегодня в мире существует более 200 пород кур, из которых выведено 3 основных направления: яйценосные, мясные и декоративные.

В продажу поступают как целые тушки курицы, так и различные их части. Курятина как дополнительный ингредиент используется для производства колбасных изделий, причём не только само мясо, но и субпродукты, лапы и гребни.

Мясо курицы богато белками, витаминами группы В, А, также курятина содержит несколько незаменимых для человека аминокислот. Употребление курятины полезно для иммунной и центральной нервной систем, помогает регулировать уровень холестерина и поддерживает работу сердца. Противопоказана курятина людям с индивидуальной непереносимостью белка.

В кулинарии курятину используют для приготовления первых и вторых блюд, начинки для пирогов и запеканок, салатов, различных закусок. Важно помнить, что куриное мясо может содержать опасные для человека бактерии, поэтому его следует полностью прожаривать.

Как выбирать

Важно определить возраст птицы. Молодая курица, подходящая для жарки и запекания, имеет тонкую и нежную кремовую кожицу, бледно-жёлтый жир, мягкую консистенцию, эластичную грудку. Если у курицы несоразмерно большая грудка, то это может быть признаком питания кормами с гормонами роста. Также для приготовления важно отличать мясо петуха от мяса курицы. Мясо петуха жёстче и менее сочное, кожица тонкая и синеватого оттенка. Чаще всего именно его рекомендуют использовать для приготовления холодцов или бульонов.

Как хранить

Свежую курицу можно держать в холодильнике до 5 суток в герметичном контейнере или пищевой плёнке. В замороженном виде целую тушку курицы можно хранить до 1 года, разделанную на части – до 9 месяцев.

Куриный суп

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

300 г курятины
1,5 л воды
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 жёлтый сладкий перец
2 ст. л. растительного масла
3–4 средние картофелины
100 г тонкой лапши
1 ч. л. кориандра
2 ст. л. рубленого зелёного лука
соль и перец по вкусу

Калорийность: 60 ккал

• Курятину промыть, некрупно нарезать, залить водой и поставить на средний огонь, посолить. Варить 20 минут.

• Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать кружочками. Сладкий перец освободить от семян и нарезать небольшими квадратиками.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить лук, пассеровать его на среднем огне 2–3 минуты до прозрачности.

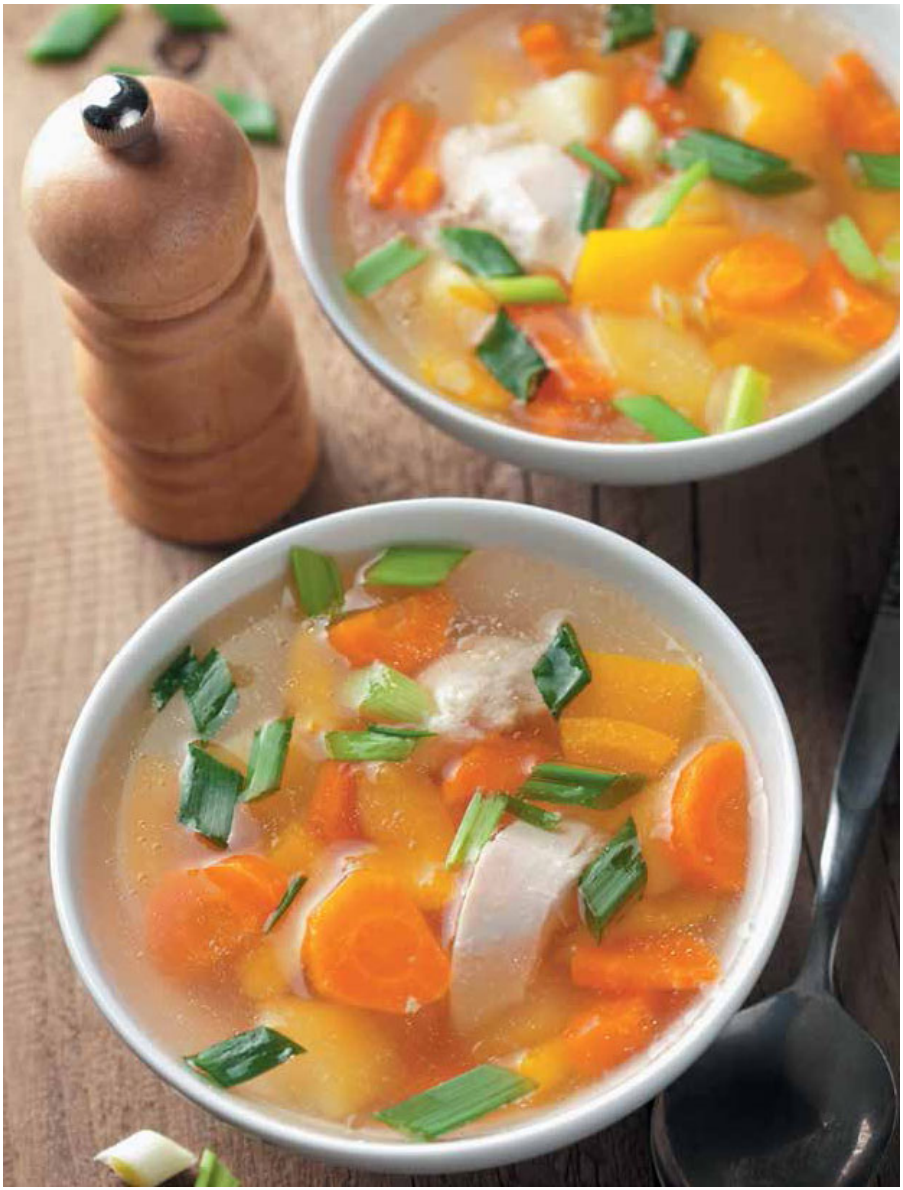
• Добавить в сковороду морковь и сладкий перец, влить 5–6 ст. ложек бульона из кастрюли, перемешать, накрыть крышкой, убавить огонь до слабого и тушить в течение 10 минут.

• Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики и добавить в кастрюлю. Варить до готовности картофеля 10–15 минут.

• Выложить в кастрюлю содержимое сковороды, довести до кипения. Добавить лапшу и кориандр, варить 4–5 минут.

• Снять суп с огня, дать постоять 10–15 минут.

• Разлить по тарелкам, добавив в каждую зелёный лук, поперчить по вкусу, подать к столу.



Курица миланезе

(блюдо итальянской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 лимон
100 г панировочных сухарей

50 г тёртого пармезана
1 ч. л. сухого орегано
1 яйцо
4 куриные грудки
2 ст. л. оливкового масла
1 средняя луковица
400 г консервированных помидоров без кожицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

• Лимон вымыть, стереть цедру на мелкой тёрке. Смешать панировочные сухари, лимонную цедру, пармезан, орегано, соль и перец. Выложить смесь на большую плоскую тарелку. В отдельной миске взбить яйцо.

• Куриные грудки промыть, освободить от кожи и костей, обсушить, отбить до толщины 1 см, обмакнуть в яйцо, затем в сухари со специями.

• Хорошо разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, обжарить куски курицы около 5–6 минут с каждой стороны.

• Лук очистить, нарезать мелко, обжарить до прозрачности в отдельной сковороде в оставшемся масле. Помидоры нарезать мелко, добавить в сковороду с луком, посолить, поперчить по вкусу и тушить 5–7 минут.

• При подаче полить куски курицы приготовленным томатным соусом.

Курица, запечённая с картофелем

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 целая тушка курицы (около 600 г)
8–10 средних картофелин
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. соли

щепотка хлопьев перца чили
щепотка тёртого мускатного ореха
1 ст. л. зиры
2 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 181 ккал

• Курицу промыть, просушить бумажным полотенцем.

• Картофель промыть со щёткой, нарезать крупно, сложить в миску, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец, мускатный орех и зиру, тщательно перемешать.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить в форму картофель. Сверху уложить тушку курицы. Промазать оставшимся оливковым маслом.

• Запекать курицу с картофелем в духовке при 180 °C в течение 50 минут. Затем увеличить температуру до 200 °C и запекать ещё 5–10 минут до золотистой корочки.

• Достать блюдо из духовки, подать к столу в форме, в которой оно готовилось.

Куриные грудки с миндальной начинкой

(блюдо еврейской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 средние моркови
3 средние луковицы

2 стебля сельдерея
2 ст. л. растительного масла
100 г очищенного миндаля
1,5 стакана куриного бульона
100 г измельчённой мацы или хлебных крошек
4 филе куриной грудки с кожей
соль и перец по вкусу

Калорийность: 136 ккал

• Морковь и лук очистить, тонко нашинковать. Стебли сельдерея вымыть, удалить жёсткие волокна, тонко нарезать.

• В сковороде разогреть растительное масло. Помешивая, обжарить на нём миндаль в течение 2–3 минут, затем снять со сковороды и отложить. Обжарить в том же масле морковь, лук и сельдерей в течение 5–7 минут.

• Влить в сковороду половину бульона, посолить и поперчить по вкусу, тушить на сильном огне до мягкости овощей около 15 минут. Добавить в сковороду мацу и обжаренный миндаль, перемешать.

• Куриные грудки промыть, обсушить, снять кожу с одной стороны, но не до конца, чтобы образовались «кармашки». Вложить в них начинку из сковороды, кожу расправить и плотно прижать.

• Выложить фаршированные грудки на противень начинкой вверх и запекать в духовке, разогретой до 200–210 °С, около 25 минут до ярко-золотистого цвета. Переложить готовые грудки в отдельную посуду и сохранять горячими.

• Оставшийся бульон влить в противень, смешать с выделившимся при запекании соком. Перелить жидкость с противня в кастрюльку и довести до кипения.

• При подаче полить куриные грудки горячим соусом.

Курица по-венски

Блюдо австрийской кухни. Придумано в середине XVIII века одним из многочисленных придворных поваров как центральное блюдо для фуршета. Из-за хрустящей, довольно крепкой корочки куски курицы, приготовленные таким способом, можно было есть, не боясь испачкать платье.

Именно такая курица стала основой для приготовления блюд во многих сетях фастфуда.

На 4–6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 тушка курицы (около 600–800 г)
2 ст. л. лимонного сока
2 яйца
4 ст. л. пшеничной муки
4 ст. л. панировочных сухарей
200 г сливочного масла для жарки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 183 ккал

• Курицу вымыть, обсушить. Лимонный сок смешать с солью и перцем, приготовленной смесью обмазать курицу, оставить на 20 минут.

• Яйца слегка взбить. В отдельные тарелки выложить муку и панировочные сухари.

• Курицу разрезать на 4 части. Сливочное масло растопить в глубокой толстостенной сковороде. Каждый кусок курицы обвалять в муке, окунуть в яйцо и обвалять в панировочных сухарях.

• Обжарить курицу на сливочном масле до готовности (15–20 минут), часто переворачивая.

Курица по-гурийски (гурули)

Блюдо грузинской кухни. Курица, обжаренная на сливочном масле до румяной корочки, а затем тушённая в особом соусе на основе орехов с добавлением большого количества специй.

На 4–6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 тушка курицы (800 г –1 кг)
3 ст. л. топлёного масла для жарки
1 ч. л. мёда

Для соуса
5 см свежего имбиря
100 г ядер грецкого ореха
5 бутончиков гвоздики
2 ст. л. мелко нарубленной кинзы
2 ст. л. мелко нарубленной петрушки
1 ч. л. молотого красного перца
1 ч. л. молотого белого перца
1 ч. л. молотой сладкой паприки
1 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. соли
100 мл сухого красного вина
2 ст. л. винного уксуса

Калорийность: 199 ккал

• Приготовить соус. Имбирь очистить от кожицы, натереть на мелкой тёрке. Грецкие орехи и гвоздику размолоть в блендере, добавить к имбирю. Также добавить кинзу, петрушку, красный и белый перец, паприку, корицу и соль. Влить вино и уксус, тщательно перемешать и оставить на 10–15 минут.

• Курицу промыть, разделить на порционные куски. На среднем огне в толстостенной сковороде с высокими бортами растопить масло, добавить мёд, перемешать до полного его растворения. Выложить в сковороду всю курицу и обжаривать её 10–12 минут до золотистой корочки, часто переворачивая.

• Добавить в сковороду соус, тщательно перемешать, довести до кипения и убавить огонь до слабого. Накрыть сковороду крышкой и тушить 20 минут.

Куркума

Порошок из высушенного корня растения куркума семейства Имбирные. Первые письменные упоминания о применении этой приправы в Юго-Восточной Индии датируются II–I в. до н. э. В Европу куркуму привезли арабские купцы в XV столетии, в то время её называли «индийским шафраном». Примерно с XVII века куркуму стали выращивать в Англии, и до сих пор это одна из самых популярных приправ в английской и американской кухнях.

В состав куркумы входят витамины К, С и группы В, а также кальций, йод, фосфор и железо. Отмечено, что употребление куркумы благоприятно влияет на пищеварительные процессы и деятельность кишечной флоры. Также полезна куркума при лечении мигрени, хронической диареи, атеросклероза, язвенного колита, метеоризма, заболеваний желудочно-кишечного тракта и желчекаменной болезни. Куркума разжижает кровь и нормализует артериальное давление, помогает при болезни Альцгеймера – так, в Индии, где куркума входит в ежедневный рацион питания, количество пожилых людей, страдающих этим недугом, значительно меньше, чем в других регионах планеты.

В кулинарии куркуму используют для приготовления всех видов блюд, от супов до десертов и напитков. Куркума – обязательный ингредиент индийской смеси карри. Её часто применяют в пищевой промышленности для окрашивания йогуртов, маргаринов, сыров, масел и соусов. В ликёроводочном производстве куркума используется для приготовления настоек и окрашивания напитков.

Как хранить

Срок годности куркумы достаточно длительный – 2–3 года. Однако для того чтобы сохранить её свойства в полном объёме пряность следует держать в сухом тёмном месте, в стеклянной таре с плотной крышкой.

«Золотое молоко»

(блюдо индийской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

40 г порошка куркумы
150 мл воды
2 стакана молока
2 ч. л. масла гхи (топлёного масла)

Калорийность: 63 ккал

• Всыпать куркуму в воду, тщательно вымешать, поставить на слабый огонь и варить 8–10 минут до получения однородной пасты. Снять с огня, немного охладить.

• Молоко довести до кипения, но не кипятить. Добавить в молоко 2 ст. ложки приготовленной пасты из куркумы и масло гхи, тщательно перемешать.

• Разлить молоко по стаканам, немного охладить и подать к столу.

Суп с чечевицей и куркумой

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 крупная луковица
2 средние моркови
1 крупный сладкий перец
1 пучок кинзы
3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок зелёного лука
340 г красной чечевицы
1,5 л воды
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого кумина
1 ч. л. куркумы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 50 ккал

• Лук очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Кинзу, чеснок и зелёный лук мелко

нарубить.

• Чечевицу промыть, дать стечь воде. Выложить в глубокую толстостенную сковороду, залить водой, довести до кипения, снять пену. Добавить лук, чеснок, кориандр, кумин и куркуму. Неплотно накрыть крышкой и варить на среднем огне 15 минут.

• Добавить в сковороду морковь и сладкий перец, готовить ещё 10 минут, пока овощи не станут мягкими. Выложить кинзу и зелёный лук, перемешать и готовить ещё 2–3 минуты. Посолить, поперчить по вкусу.

• Снять суп с огня, накрыть сковороду крышкой и оставить на 10 минут.

Картофельное карри

(блюдо индийской кухни)

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

7 средних картофелин
3 крупных помидора

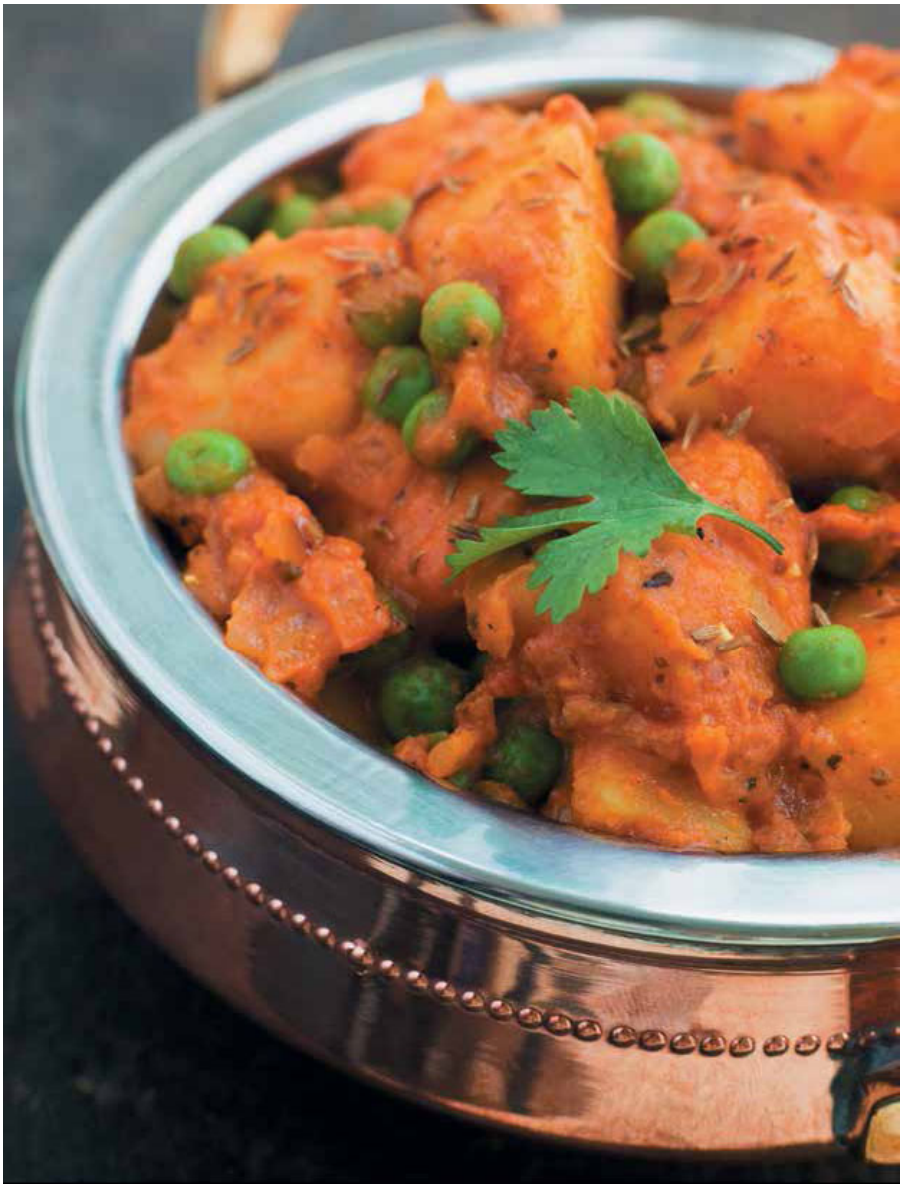
3 красных перчика чили
100 г зелёного горошка
2 ст. л. топлёного масла
1 ч. л. куркумы
1 ст. л. неострой горчицы
1 ст. л. сушёного имбиря
1 ч. л. кумина
1 ч. л. кориандра
300 мл овощного бульона или воды
0,5 ч. л. соли
кинза для украшения
чёрный перец по вкусу

Калорийность: 86 ккал

• Картофель очистить, некрупно нарезать. Помидоры очистить от кожицы, мякоть мелко нарубить. Перчики чили мелко нарубить вместе с семенами. Горошек откинуть в дуршлаг, промыть проточной холодной водой, дать воде стечь.

• В глубокой толстостенной сковороде растопить масло, добавить куркуму, горчицу, имбирь, кумин, кориандр, жарить 1–2 минуты. Выложить в сковороду картофель, жарить 5–7 минут. Добавить помидоры, влить овощной бульон (или воду), соль и перец. Тщательно перемешать и готовить до мягкости картофеля, 15–20 минут, периодически помешивая.

• Добавить в сковороду горошек, перемешать. Готовить 5 минут, снять с огня, перемешать, немного охладить. Разложить картофельное карри по тарелкам, украсить кинзой.



Курник

Русский пирог из нескольких слоёв теста и разных начинок. Курник – старинная традиционная выпечка для праздничного стола. Название, вероятнее всего, произошло от особой формы: в центре курника всегда делается отверстие, через которое во время приготовления выходит пар, и пирог как будто «курится».

Готовят курник из различных видов теста, обычно используют два: из одного раскатывают разделительные блины для разных начинок, а из второго изготавливают верх пирога, в старину он назывался «шапка Мономаха». Начинок в настоящем курнике может быть до 10–12, причём обязательно используются курица и варёные яйца.

Курник с рисом

На 10 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 яйца
100 г сливочного масла
1 стакан сметаны
3 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соли

Для начинки
1 тушка курицы (около 800–900 г)
1,5 л воды
60 мл сливок 25 % жирности
щепотка мускатного ореха
3 веточки петрушки
1 ч. л. лимонного сока
200 г риса
1 пучок зелени
6 яиц
100 г свежих белых грибов
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 237 ккал

• Приготовить тесто. Яйца слегка взбить, добавить

размягчённое сливочное масло, сметану, всыпать муку, соль и замесить крутое тесто. Из теста сформировать шар, завернуть его в плёнку и оставить на 1 час.

• Приготовить начинку. Курицу отварить до готовности, извлечь из бульона, слегка остудить, грудку нарезать ломтиками, остальное мясо снять с костей, нарезать кусочками.

• Сливки смешать с 60 мл куриного бульона, добавить мускатный орех и уварить на среднем огне до уменьшения объёма вдвое. Петрушку мелко нарубить и добавить в соус, тщательно перемешать. Снять с огня, влить лимонный сок и хорошо перемешать. Добавить соус к курятине и полностью охладить.

• Рис промыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности (5–7 минут). Откинуть в дуршлаг и промыть проточной холодной водой. 600 мл куриного бульона довести до кипения, добавить пучок зелени, рис и соль. Варить рис 5–7 минут на среднем огне, снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть.

• Пять яиц сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Грибы мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, добавить сметану и тушить под крышкой на слабом огне 5–7 минут.

• Три четверти теста раскатать в пласт толщиной 0,5 см, придать ему округлую форму, поместить на противень. На середину выложить половину риса и распределить его так, чтобы край в 5 см был свободен. На рис выложить половину яиц, половину курицы и грибов, снова слой риса, яйца и курицу с грибами.

• Примять начинку, осторожно натянуть края теста. Оставшуюся часть теста раскатать в круг меньшего чем пирог диаметра и положить его сверху, защипать края. В центре пирога сделать отверстие. Придать курнику ровную форму купола или конуса. Поверхность смазать яйцом. Выпекать при 220–240 °С. Когда пирог можно будет легко сдвинуть с места лопаткой, он готов.

• Достать курник из духовки, снять с противня, немного остудить и подать к столу.

Куропатка

Дикая птица семейства фазановых. Это небольшое пернатое обитает почти во всех странах Северного полушария, начиная от края тайги, прилегающего к полярному кругу, до субтропических лесов Америки. Является объектом охоты.

В кулинарии чаще всего используются три разновидности куропаток:

– **белая** – обитает в степи и на открытых пространствах, название получила за смену оперения с осеннего серого на зимнее белое, птицы редко достигают веса больше 600 г, мясо по цвету очень схоже с мясом курицы;

– **серая** – обитает в болотистой сырой местности, у неё серое оперение и рыжеватый хвост, средний вес 400 г, мясо тёмно-розового цвета;

– **кеклик** – это самый мелкий представитель данного вида, вес редко достигает 300 г, обитает в горах и на утёсах, мясо у кеклика самое нежное из всех куропаток.

Куропатка – одна из древнейших птиц, употребляемых в пищу людьми. Есть данные, что мясо куропаток ели ещё неандертальцы и кроманьонцы. Она вошла в историю культуры человечества, и даже упоминается в Библии (Иер 17:11). Эта птица является национальным символом штата Аляска, три летящие куропатки находятся на гербе Курской области, изображение красной шотландской куропатки украшает этикетки одной из марок виски.

Сегодня из-за активного охотничьего промысла в некоторых регионах России отстрел куропаток запрещён, поэтому цена мяса этих птиц достаточно высокая, и оно относится к разряду деликатесов.

Чаще всего куропаток запекают целыми или фаршируют овощами, грибами, айвой или яблоками, расчёт порций – по одной птице на человека. Также мясо куропатки используют для приготовления салатов, густых похлёбок, каш, начинок для пирогов, фрикасе и паштетов.

Как выбирать

Наилучшая птица – это та, которую только что подстрелили. При покупке следует обращать внимание на места под крыльями – кожа там должна быть нежной. Также нужно оценить состояние оперения, перо должно быть сухим, а всё оперение гладким. Если

птица продаётся ощипанной, то правила выбора тушки такие же, как и у любой домашней птицы.

Как хранить

Свежеподстреленную куропатку перед хранением нужно ощипать и выпотрошить. Если птица будет готовиться в ближайшее время, то её можно хранить 1–2 дня в охлаждённом виде в общем отделе холодильника, в ином случае её следует заморозить – так она может сохранять свои питательные свойства в течение 2–3 недель.

Куропатка, тушённая с айвой

На 4 порции

Время приготовления: 1,5 часа + подготовка куропаток

2 тушки куропатки
2–3 крупные айвы
2 средние моркови
3 ст. л. растительного масла
100 мл воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 280 ккал

• Куропаток промыть, разрезать пополам вдоль по позвоночнику, обмазать солью и перцем, уложить в герметичный контейнер и поставить в холодильник на 2 часа.

• Айву очистить, разрезать поперёк на половинки, удалить сердцевину. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке.

• В сковороде разогреть растительное масло, в течение 10 минут на среднем огне обжаривать куропаток, айву и морковь, часто переворачивая. Влить в сковороду воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности, около 1 часа.

Курт (курут)

Сухой кисломолочный продукт, изобретение кочевых народов Центральной Азии. Представляет собой солёные белые шарики слегка приплюснутой формы. Традиционно курт готовят из овечьего или козьего молока, но у некоторых народов используется и молоко других животных, например, в Казахстане его делают из молока кобыл.

Для приготовления курта загустевшую молочную массу (катык) помещают в специальные тканевые мешочки, подвешивают в тени, и в течение нескольких дней излишняя влага постепенно стекает через ткань, в остатке получают густую молочную массу. Уже на данном этапе продукт можно использовать в пищу, но чаще из массы делают курт. Для этого массу солят и скатывают в шарики, которые высушиваются под солнцем и ветром. Шарики сушатся как можно дольше, чтобы увеличить срок их хранения.

Ранее курт был незаменимым продуктом в период длительных кочевий, сегодня его употребляют преимущественно в качестве закуски к пиву.

Различают несколько основных видов курта:

– **солёный сушеный курт** – готовится из обильно

просоленной молочной массы, которая сушится в виде цилиндриков или шариков на открытом воздухе;

– **варёный и просушенный курт** – его готовят из проваренной несколько часов молочной массы;

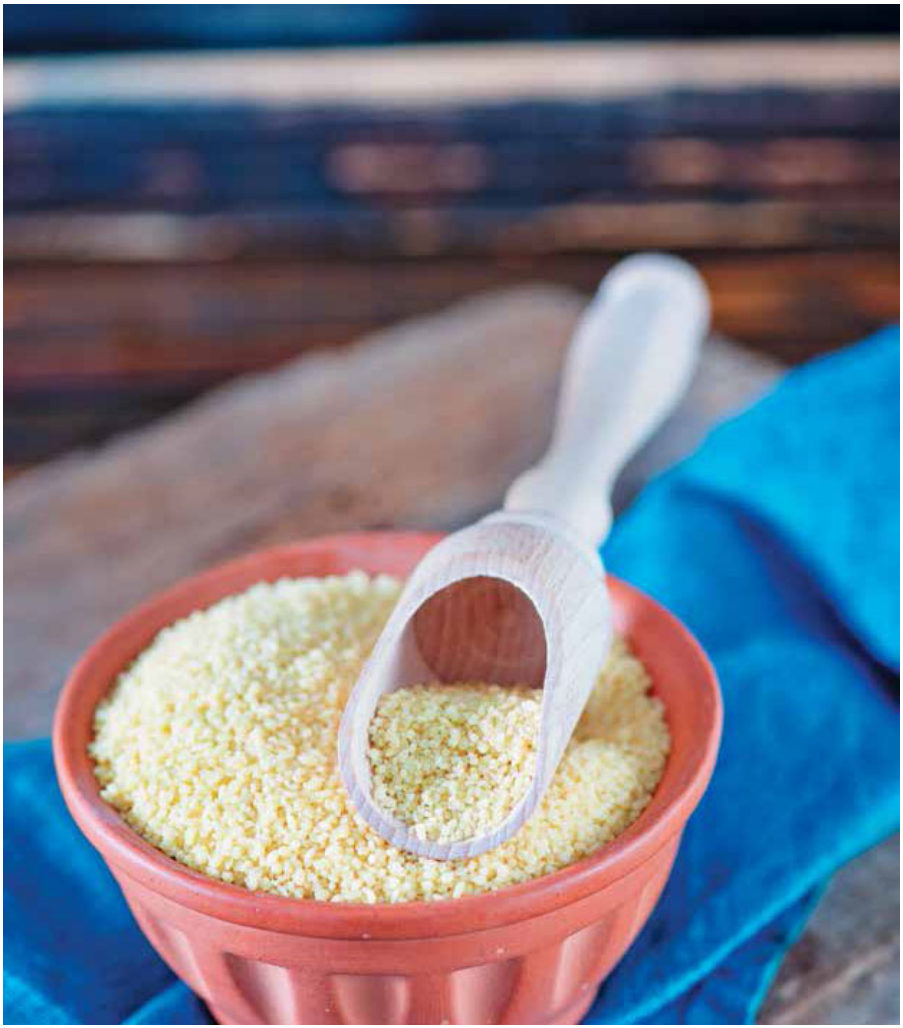
– **пастообразный курт** – его чаще всего добавляют в бульоны и супы.

Кускус

Крупа из пшеничной муки, манной крупы и воды, традиционная для стран Магриба, а в последнее время ставшая популярной и в Европе.

Первое письменное упоминание о кускусе датируется XIII веком. Как и много веков назад, кускус изготавливают одним способом: муку смешивают с манкой, немного увлажняют водой и перетирают в мелкие гранулы, затем просеивают через специальное сито. Всё, что мельче ячеек сита, идёт на повторную обработку, а готовые гранулы нужного размера сушат и используют для приготовления в течение нескольких месяцев. Готовят кускус, как правило, в пароварке, в нижнюю чашу помещают овощи и мясо, в верхнюю – кускус, таким образом он пропитывается вкусом основного блюда и остаётся рассыпчатым.

В Алжире, Марокко, Тунисе кускус подают с овощами, приготовленными в остром мясном бульоне, и с тушёным мясом курицы или ягнёнка. В Ливии кускус едят с бараниной или верблюжатиной. В странах Средиземноморья его готовят с морепродуктами и рыбой. Кускус добавляют в салаты, жарят с луком и чесноком, кладут в супы и пироги. Также из кускуса готовят десерты.



Кускус с курагой и миндалём

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

3 стакана куриного бульона
600 г кускуса
1 крупная луковица
4–5 стеблей сельдерея
2–3 ст. л. бальзамического уксуса
1–2 ст. л. оливкового масла
200 г кураги
3 ст. л. хлопьев миндаля

Калорийность: 162 ккал

• Куриный бульон подогреть. Кускус залить горячим бульоном, накрыть крышкой и оставить распариваться на 25–30 минут.

• Лук очистить, сельдерей промыть и удалить жёсткие продольные волокна. Лук и сельдерей мелко нарезать.

• В сковороду влить бальзамический уксус, положить овощи. Тушить на среднем огне до полного выпаривания жидкости. В конце тушения добавить оливковое масло.

• Курагу промыть, нарезать на небольшие кусочки, добавить в сковороду к овощам, перемешать и продолжать готовить на слабом огне.

• Через 3–4 минуты добавить миндальные хлопья и распаренный кускус. Тушить ещё 3–4 минуты, тщательно перемешивая.

• Подавать блюдо к столу горячим.

Кускус с нутом и говядиной

На 8 порций
Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

200 г нута
1 кг жирной говядины
2–3 ст. л. оливкового масла
1 крупная луковица

1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого белого перца
1 ч. л. молотого мускатного ореха
щепотка зиры
1 ст. л. сушёного базилика
600 г кускуса
2 ст. л. сливочного масла
2 средние моркови
2 небольших патиссона
4 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 221 ккал

• Нут перебрать, промыть, залить холодной водой на 10–12 часов.

• Говядину вымыть, обсушить и нарезать на небольшие кусочки.

• В глубокой кастрюле хорошо разогреть оливковое масло, обжарить на нём мясо до румяной корочки.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, добавить к мясу. Посолить, поперчить по вкусу. Залить 1 литром горячей воды, тушить на среднем огне 50–60 минут.

• Слить воду с нута, положить его в кастрюлю к мясу, добавить кориандр, белый перец, мускатный орех, зиру и базилик. Сверху на кастрюлю поставить корзину для варки на пару, застелить её марлей и всыпать туда сбрызнутый водой кускус. Накрыть крышкой и тушить на среднем огне около 15 минут.

• Кускус высыпать на блюдо, тщательно и осторожно перемешать со сливочным маслом, вернуть обратно в корзину для варки на пару и готовить ещё 15 минут.

• Морковь и патиссоны вымыть, очистить, нарезать крупно. Всыпать овощи и зелень в кастрюлю с мясом, тушить около 20 минут.

• На большое блюдо выложить кускус, слегка полить его образовавшимся при тушении бульоном. Сверху разложить мясо с нутом и овощами и подавать к столу.

Кутаб

Азербайджанский пирог из тонко раскатанного пресного теста в форме полумесяца. Готовится с разными начинками.

Кутабы с зеленью и сыром

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

360 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла
100 мл крутого кипятка
сливочное масло для смазывания
Для начинки
400 г разной зелени (зелёный лук, петрушка, укроп, шпинат, щавель, базилик)
150 г рассольного сыра (брынзы, фета, адыгейский)

Калорийность: 243 ккал

• Приготовить тесто. Муку смешать с солью, добавить растительное масло, влить кипяток и быстро замесить лёгкое липкое тесто. Скатать тесто в шар, положить в глубокую миску и оставить на 20 минут для охлаждения.

• Приготовить начинку. Зелень размолоть в блендере. С сыра слить рассол. Смешать сыр и зелень, размять руками до состояния однородной кашицы.

• Разделить тесто на 10 равных частей, каждую тонко раскатать в круг диаметром 30 см, на одну половину круга выложить 3 ст. ложки начинки, немного размазать, накрыть второй половиной и плотно защипать края. Сформировать таким образом все кутабы.

• На сильном огне раскалить сковороду с толстым дном, убавить огонь до среднего. Обжарить кутабы с одной стороны до светло-золотистого цвета, перевернуть, смазать поджаренную сторону кусочком сливочного масла. Дождаться, пока вторая сторона поджарится также до светло-золотистого цвета, и снять кутабы со сковороды, уложив смазанной стороной вниз. Смазать сливочным маслом вторую сторону, подавать на стол горячими.

Кутап

Блюдо армянской кухни, рыба, запечённая с рисом.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин

2 небольшие речные форели
4 ст. л. риса
2 ст. л. изюма
3 см корня имбиря
2 ст. л. сливочного масла
100 г панировочных сухарей
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Форель очистить и вымыть. Сделать надрез возле головы и вырезать жабры. Не разрезая брюшка, ложкой извлечь внутренности. Рыбу хорошо промыть, натереть солью и перцем.

• Рис промыть, отварить до готовности и откинуть в дуршлаг. Изюм перебрать и промыть. Имбирь очистить от кожицы и мелко нарезать.

• Сливочное масло смешать с рисом в отдельной миске, затем добавить имбирь и изюм.

• Осторожно нафаршировать рыбу приготовленной смесью. В нижней челюсти прорезать отверстие, пропустить в него хвост, чтобы свернуть рыбу кольцом.

• Противень смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить на него рыбу. Запекать в духовке при температуре 160 °С в течение 30–40 минут.

Кутум

Рыба семейства карповых. Обитает только в южной части Каспийского моря. Для нереста кутум заходит в быстроходные реки-притоки Каспия, где в основном и ведётся его вылов. Народное название рыбы – вырезуб – кутум получил за крепкие глоточные кости с мощными зубами, способными раздавливать даже довольно крупные раковины моллюсков.

Кутум был широко распространён в Каспии и вылавливался промышленным способом. В настоящее время его популяция значительно сократилась в результате интенсивного лова и загрязнений, в связи с этим вылов и продажа кутума считаются в России браконьерством.

Кутья

Традиционное для многих славянских народов обрядовое блюдо. Сегодня кутью чаще всего готовят на поминки, однако не стоит забывать, что это кушанье изначально было традиционным угощением для рождественского стола.

Оригинальным вариантом блюда является кутья из пшеницы, но в качестве основы могут использоваться и другие крупы: рис, овёс, перловка. На Руси считалось: чем вкуснее получится кутья, тем удачнее и богаче будет год.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

200 г шлифованной пшеницы
1 ст. л. растительного масла
100 г мака
100 г изюма
200 г сухофруктов (яблоко, курага, груша, чернослив, вишня и пр.)
100 г обжаренных ядер грецкого ореха
4–5 стаканов воды
4 ст. л. мёда
соль по вкусу

Калорийность: 311 ккал

• Пшеницу перебрать и промыть. Всыпать в толстостенную кастрюлю, залить 3 стаканами воды, посолить, добавить масло и поставить на средний огонь. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь до слабого, варить пшеницу до готовности 1 час.

• Мак залить кипятком и оставить на 30 минут, откинуть в дуршлаг, дать стечь воде и перетереть в ступке до появления белого молочка.

• Изюм замочить в кипятке на 20 минут, слить воду и промыть до чистой воды.

• Сухофрукты залить оставшейся водой, поставить на средний огонь, довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить 10–15 минут до полного их размягчения. Откинуть сухофрукты в дуршлаг, слить и сохранить отвар.

• В тёплый отвар добавить мёд, перемешать до его полного растворения.

• Пшеницу выложить в миску, дать ей остыть, добавить мак, обжаренные измельчённые орехи, изюм, влить отвар с мёдом и перемешать.

Кухонная плита

см. Плита кухонная.

Кухонные весы

см. Весы кухонные.

Кухонный комбайн

см. Комбайн кухонный.

Кучмачи

Блюдо грузинской кухни, жареные куриные потрошки.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

300 г куриных желудочков
300 г куриных сердечек
300 г куриной печени
3 ст. л. растительного масла
100 мл воды
2 средние луковицы
2–3 зубчика чеснока
1 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. сушёного базилика
1 ч. л. молотого кориандра
1 пучок свежей кинзы
1 средний спелый гранат
соль и перец по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Потрошки промыть, удалить плёнки, срезать жир, нарезать на небольшие кусочки.

• На сковороде разогреть половину растительного масла, выложить желудочки, посолить, поперчить по вкусу, обжаривать, помешивая, на сильном огне 5–7 минут. Долить полстакана воды, убавить огонь, тушить под крышкой 10 минут.

• Добавить в сковороду сердечки, тушить ещё 10 минут. Затем положить печень, перемешать и тушить ещё 10–15 минут.

• В другую сковороду влить оставшееся масло. Лук нарезать полукольцами, обжарить до золотистого цвета. Чеснок очистить, измельчить.

• Добавить лук, чеснок и сухие специи в сковороду к потрошкам. Всё хорошо перемешать, обжаривать на сильном огне 5–7 минут.

• Кинзу промыть, обсушить, мелко нарезать. Гранат очистить, выбрать зёрна. Посыпать кучмачи зёрнами граната и кинзой, подавать к столу можно в сковороде, в которой блюдо готовилось.

Куырдак

Блюдо казахской кухни. Поджарка из бараньих субпродуктов, в основном из печени, почек, сердца, лёгких и курдючного жира. Куырдак готовят не только из баранины, но также из говядины или конины.

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час

500 г бараньих лёгких
200 г бараньего сердца
200 г бараньей печени
2 крупные луковицы
12 зубчиков чеснока
5 крупных картофелин
200 г курдючного жира
3 лавровых листа
100 мл воды
зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 247 ккал

• Лёгкие, сердце и печень промыть, удалить плёнки и нарезать на небольшие кусочки.

• Лук очистить, мелко нарубить. Чеснок очистить, мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать крупно.

• В толстостенной кастрюле растопить курдючный жир, добавить в кастрюлю лук и чеснок, выложить сердце, обжаривать на среднем огне 10 минут.

• Добавить в кастрюлю картофель, обжаривать 15 минут, периодически помешивая.

• Выложить лёгкие, жарить 10 минут.

• Добавить печень, соль, перец, лавровый лист, влить воду. Накрыть кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне 5 минут.

• Снять куырдак с огня, добавить рубленую зелень, дать немного настояться под крышкой и подать к столу горячим.

Кчуч

Блюдо армянской кухни. Мясо или рыба с овощами готовятся в специальном глиняном горшке под названием кчуч, который и дал имя блюду. Кчуч можно приготовить и в обычном керамическом горшке.

Кчуч из баранины

На 3 порции
Время приготовления: 2 часа

600 г жирной бараньей грудинки
6 средних картофелин
3–4 средних помидора
2–3 средние луковицы
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. острого красного перца
1 стакан мелко нарубленной зелени
соль и перец по вкусу

Калорийность: 183 ккал

• Грудинку промыть, обсушить и нарезать небольшими кусками.

• Картофель, помидоры и лук вымыть, очистить и нарезать на одинаковые крупные куски.

• В глиняный горшок, смазанный растительным маслом, слоями уложить лук, картофель и помидоры, посыпая перцем и солью.

• Сверху уложить куски баранины, залить кипятком так, чтобы он покрывал мясо, накрыть горшок крышкой. Запекать в духовке при 170–180 ˚С в течение 1,5–2 часов.

• Готовое блюдо подать прямо в горшочке или выложить на тарелки и посыпать рубленой зеленью.

Кчуч из рыбы

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2–3 ст. л. сливочного масла
2 филе форели (около 1 кг)
3 крупные луковицы

4 средних помидора
4 сладких перца
12 горошин чёрного перца
1 ч. л. острого красного перца
3 ст. л. мелко нарезанного эстрагона
250 мл сухого белого вина
соль по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Два горшочка для запекания смазать изнутри сливочным маслом. Рыбное филе вымыть, обсушить и нарезать крупными кусками.

• Лук, помидоры и сладкий перец вымыть, очистить и мелко нарезать. Уложить в горшочки слоями половину лука, помидоров и перца. Посолить, посыпать чёрным и красным перцем.

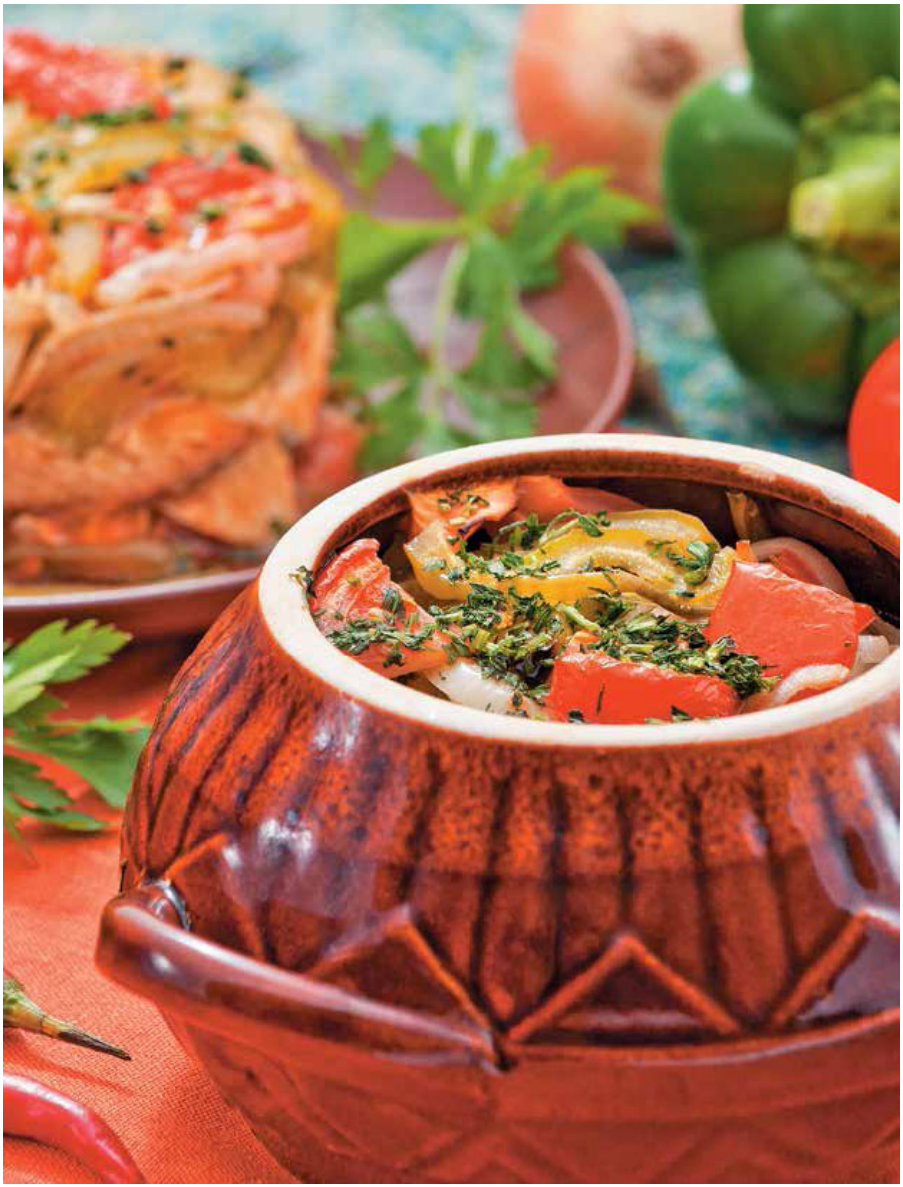
• Выложить поверх овощей куски рыбы, сверху снова слои лука, помидоров и сладкого перца.

• Посолить, поперчить и посыпать эстрагоном.

• Залить в горшки по половине стакана вина и накрыть крышкой.

• Запекать кчуч в духовке при 160 ˚С в течение 35–40 минут.

• К столу блюдо подавать горячим в горшочках.



Кыстыбый

Традиционная татарская и башкирская лепёшка с начинкой.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

250 мл воды или молока
1 ст. л. сахара
2 яйца
100 г сливочного масла
500 г пшеничной муки
соль по вкусу

Для начинки
6–7 средних картофелин
2–3 ст. л. топлёного масла
100 мл горячего молока
3 средние луковицы
1–2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 174 ккал

• Приготовить тесто. Влить в миску воду или молоко, добавить сахар, соль, яйца и мелко нарубленное сливочное масло, всё хорошо перемешать. Всыпать в миску просеянную муку и замесить не липкое тесто.

• Приготовить начинку. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, около 25 минут, воду слить. Приготовить негустое пюре, добавив половину топлёного масла и горячее молоко.

• Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём лук до прозрачности. Выложить лук вместе с маслом в картофельное пюре, хорошо перемешать, слегка остудить.

• Тесто разделать на кусочки весом около 50 г, раскатать их в тонкие лепёшки, выпекать каждую на горячей сухой сковороде с обеих сторон до румяной корочки.

• На половинку каждой горячей лепёшки ровным слоем положить картофельное пюре, согнуть лепёшку пополам, накрыв начинку сверху второй половиной.

• Лепёшки смазать оставшимся топлёным маслом и подавать

к столу горячими.

Кысыр

Блюдо турецкой кухни, холодная закуска из булгура с овощами.

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

400 г булгура
500 мл воды
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. молотого красного перца
1 ч. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. соли
3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. лимонного сока
1 пучок петрушки
2 средних помидора
2 ст. л. нарубленной свежей мяты
1 кочан салата-латука

Калорийность: 119 ккал

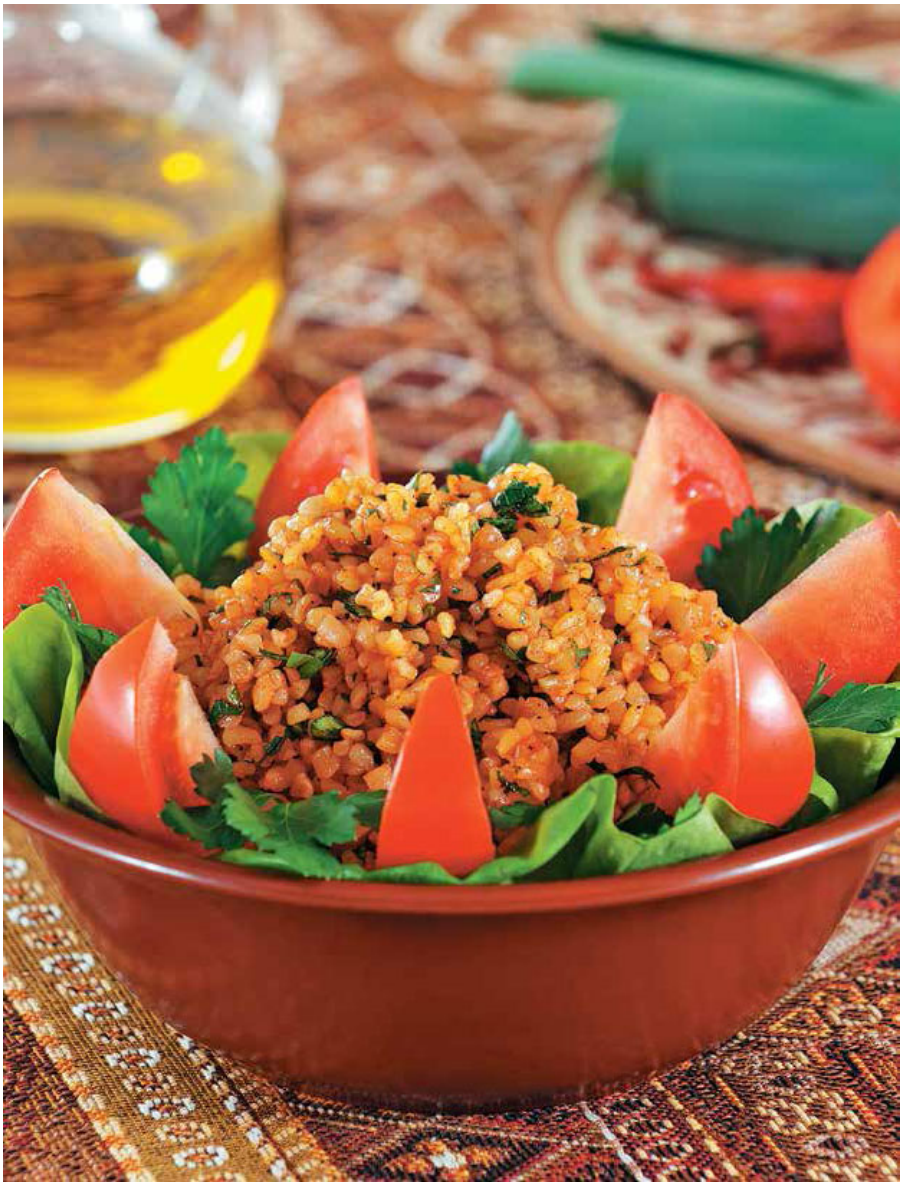
• Булгур промыть. Воду влить в кастрюлю, довести до кипения, всыпать булгур. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и оставить на 15–20 минут.

• К остывшему булгуру добавить томатную пасту, красный и чёрный перец, соль, влить оливковое масло и лимонный сок, хорошо перемешать.

• Петрушку вымыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Из помидоров удалить семена, стенки нарезать тонкими дольками. Добавить в кастрюлю с булгуром петрушку и мяту, перемешать.

• Кочан салата разобрать на листья, промыть их, стряхнуть воду.

• Дно тарелки выстлать листьями салата-латука, выложить булгур, украсить дольками помидоров



Кьопоолу

Блюдо болгарской и турецкой кухни, холодная закуска из печёных баклажанов.

На 5 порций
Время приготовления: 45 мин

3 баклажана
2 ст. л. оливкового масла
1 красный сладкий перец
1 зелёный сладкий перец
3 зубчика чеснока
1 небольшой перец чили
небольшой пучок петрушки
100 г грецких орехов
3 ст. л. натурального йогурта или простокваши
пшеничный хлеб для подачи

Калорийность: 56 ккал

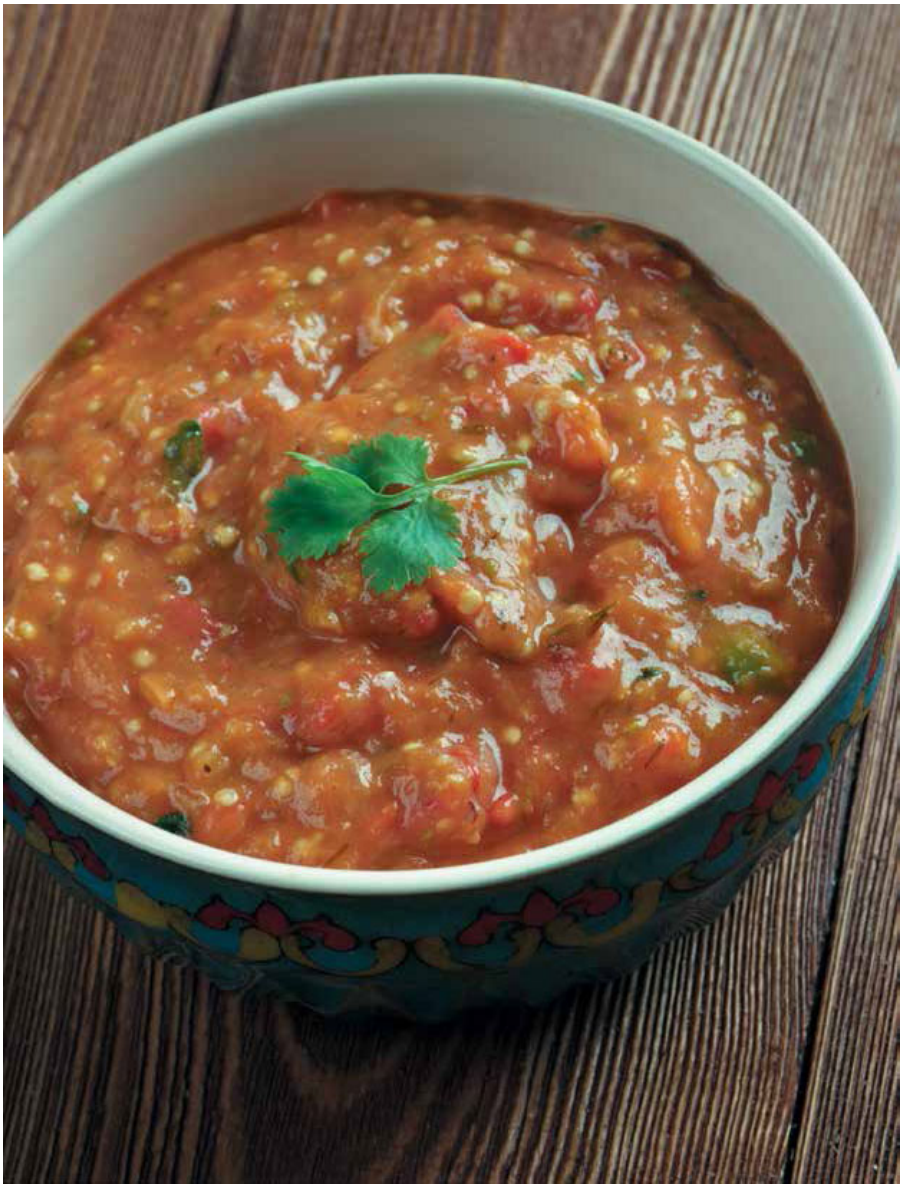
• Баклажаны смазать оливковым маслом, запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Охладить, разрезать поперёк и выскрести мякоть.

• Перцы разрезать на половинки, удалить семена и перегородки. Запекать в духовке при температуре 180 °С до обугливания кожицы в течение 20–25 минут. Достать перцы из духовки, уложить в плотный пакет и оставить на 10 минут, затем извлечь из пакета, снять кожицу.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Перчик чили очистить от семян, мелко нарезать. Петрушку мелко нарубить.

• Поместить в блендер баклажаны, перец, чеснок, петрушку, орехи. Перемолоть всё в однородную кашицу.

• Добавить в кашицу йогурт, тщательно перемешать. Подавать к столу с ломтиками поджаренного хлеба.



Кьянти

Сухое красное итальянское вино (до 1967 года кьянти называли и белое вино). Производится в итальянском регионе Тоскана, в области между Флоренцией и Сиеной с одноимённым названием Кьянти преимущественно из винограда сорта Санджовезе.

Кьянти – достаточно большая группа вин, в которую входит до тысячи сортов и наименований, значительно отличающихся по ценам.

Выделяют несколько основных категорий кьянти:

Chianti – простые вина, состоящие как минимум на 70 % из винограда сорта Санджовезе, практически без выдержки, недорогие, считающиеся самыми низкими по качеству;

Chianti Superiore – вина с выдержкой не менее 9 месяцев, немногим дороже первой категории, хотя и более качественные, с более выраженным букетом;

Chianti Classico – вино, которое производят всего четыре

коммуны: Кастеллина, Гайоле, Греве и Радда, считается классическим примером настоящего кьянти, на их этикетке всегда присутствует изображение чёрного петуха – своеобразный «знак качества» вин кьянти;

Chianti Classico Riserva – особые выдержанные вина кьянти, считаются лучшими в данной категории, выдерживаются не менее 2 лет.

Существует легенда, согласно которой, когда между Флоренцией и Сиеной существовали территориальные споры, мудрые люди предложили такое решение: с первыми петухами из каждого города должен выйти гонец и пойти в направлении противоположного города. В том месте, где они встретятся, будет проложена новая граница. Петух во Флоренции закричал первым, и большая часть земель отошла Флоренции. По одной версии причиной этому была плохая погода в Сиене, по другой – сиенцы очень любили своего петуха и вдоволь его кормили, петух растолстел, стал больше спать и не прокричал в нужное время. Ассоциация выбрала этот символ – петуха – для обозначения качественного вина *Chianti Classico*.

Разливали вино всегда в традиционные для тосканских вин двухлитровые пузатые бутылки – фиаски. Изобретение соломенной оплётки с ручкой для бутылки под кьянти приписывают гениальному Леонардо да Винчи.

Кьянти подают к столу комнатной температуры.

Кэроб

Порошок из высушенных плодов рожкового дерева.

Родиной рожкового дерева считают страны Средиземноморья. В Древней Греции его плоды были известны под названием «египетские фиги». Их твёрдые гладкие семена имеют совершенно идентичную форму и вес, благодаря чему в древности они служили мерой массы под арабским названием «карат», один карат всегда был равен 200 мг. Эта единица массы применяется и по сей день в фармацевтике и ювелирном деле для обозначения веса драгоценных камней, жемчуга, золота и алмазов.

Кэроб богат натуральными пищевыми волокнами, которые оказывают благотворное воздействие на микрофлору кишечника. Он содержит витамины A, D и группы B. Также в нём содержится много кальция, фосфора, калия и магния, никеля, бария и марганца.

В продаже встречается кэроб двух видов: сырой и жареный, вкусовых отличий между ними нет, но хранится второй дольше.

По вкусу кэроб-порошок напоминает какао-порошок, поэтому часто его используют для приготовления шоколада, тем более что кэроб сам по себе сладкий и изделия из него не требуют добавления лишнего сахара.

В кулинарии кэроб используют для приготовления сладких блюд и десертов.

Кюве

В виноделии так называют сусло высшего качества, используемое для приготовления вина, как правило, шампанского.

Кюве определяет степень качества вина: первое кюве обычно означает вино, наилучшее в данной местности; престижное кюве делается из винограда с лучших участков Шампани; специальное кюве выпускается очень ограниченным объёмом, упаковку и дизайн таких вин заказывают у именитых дизайнеров.

Также специалисты словом «кюве» обозначают смесь винных сортов, на основе которой производят шампанское, по составу кюве и определяют разницу между видами шампанских вин.

Для получения качественного шампанского очень важен процесс отжима. Сначала давление должно быть небольшим, чтобы раздавить только самый спелый виноград. Полученный сок – самый ценный, из него и получается сусло наивысшего качества – кюве.

Кюкю

Блюдо азербайджанской кухни, омлет, который готовится с большим количеством зелени.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

небольшой пучок зелёного лука
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок укропа
50 г шпината
2 яйца
1 ч. л. пшеничной муки
2 ст. л. топлёного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 156 ккал

• Зелёный лук, кинзу, укроп и шпинат вымыть, обсушить, мелко нарезать и сложить в миску. Добавить соль и перец по вкусу, влить яйца, тщательно взбить. Добавить муку, хорошо размешать.

• В сковороде разогреть 1 ст. ложку топлёного масла, влить яичную смесь. Когда омлет будет готов, разрезать его на 4 равные части, перевернуть и жарить до золотистой корочки.

• Подавать кюкю, полив оставшимся растопленным маслом.

Кюммель

Европейская тминная настойка. Первое упоминание о её рецепте датируется 1503 годом, записан он был неким рыцарем Ливонского ордена. Вплоть до начала XVII века тминную настойку делали кустарным способом, затем её промышленное производство было налажено в Амстердаме. Однако до конца XIX века тминная настойка изготавливалась только как лекарство. Её поставляли к королевским дворам всей Европы, в том числе и Российской империи. Пётр I настолько полюбил тминную настойку, что организовал её производство в России.

В 1891 году рецепт настойки выкупила одна немецкая фирма, её мастера внесли некоторые коррективы в производство, и с тех пор она получила закреплённое название «кюммель» и несколько основных рецептов.

В разных странах кюммель имеет свой вкус: голландский и немецкий – горький, крепостью 30–34°, с ненавязчивым пряным привкусом; латвийский – сладкий, крепостью 35–40°, в него добавляют лепестки фиалок; итальянский – горький, крепостью 70°, в его состав входит горькая полынь, поэтому его рекомендуют пить с добавлением сахара.

В чистом виде кюммель пьют редко, чаще всего его добавляют в коктейли и соусы к мясу.

Кюммерлинг

Немецкий ликёр на травах. Продаётся в оригинальных бутылочках по 200 мл. Рецепт придумал аптекарь Гуго Кюммерлинг в 1938 году, а с 1945 года было налажено промышленное производство полугорького ликёра.

За почти 80 лет существования появилось много разновидностей кюммерлинга: с цитрусовыми, ягодными соками, ароматическими и пряными травами.

Кюммерлинг подают в качестве дижестива, а также используют как дополнение к кофе и при изготовлении соусов и десертов.

Кюрасао

Ликёр, основа которого – винный спирт, а в качестве ароматной группы выступают апельсиновая корка, мускатный орех, гвоздика и корица. Цвет ликёру придают различные пищевые красители. Родина ликёра – остров Кюрасао в Карибском море. Ликёр производится во многих странах мира и может быть голубым, оранжевым, зелёным или бесцветным.

Чаще всего кюрасао используется при изготовлении коктейлей, реже его пьют как самостоятельный напиток. В некоторых странах ликёр добавляют в кондитерские изделия.

Коктейль «Кураж»

На 1 порцию

колотый лёд
20 мл ликёра «Малибу»
20 мл ликёра «Кюрасао»
10 мл сока лайма
200 мл шампанского брют
киви и клубника для украшения

• Наполнить бокал наполовину колотым льдом.
• Влить оба ликёра и сок лайма.

• Долить бокал шампанским.

• Украсить ягодой клубники и ломтиком киви, наколотыми на шпажку, и сразу подавать.

Кюртёшкалач

см. Трдельник.

Кюфта

Блюдо, которое встречается в кухнях разных стран Ближнего Востока. Фрикадельки из мясного или рыбного фарша.

Карэ-кюфта

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг мякоти говядины
200 мл холодной воды
2 средние луковицы
1 яйцо
100 мл водки
2 ст. л. пшеничной муки
1–2 ст. л. топлёного масла
100 г нарезанной кинзы для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 280 ккал

• Говядину измельчить в блендере до однородной массы, понемногу подливая холодную воду, чтобы фарш не был сухим.

• Лук очистить и очень мелко нарезать, яйцо взбить. Добавить в фарш лук, яйцо, соль, перец, водку и муку, вымешивать 15–20 минут. Фарш должен получиться вязким, слегка жидковатым и похожим на тесто.

• В кастрюлю влить воду, довести до кипения и подсолить. Мокрой рукой взять порционную часть фарша и положить его в смоченную холодной водой пиалу, чтобы сформировать шар (фарш очень липкий, поэтому смачивать руку холодной водой нужно перед каждой следующей порцией).

• Осторожно переложить шар из пиалы в кипящую воду. Варить 25–30 минут, затем аккуратно извлечь с помощью шумовки. Нарезать ломтями, полить растопленным маслом, посыпать кинзой и подавать.

Кюфта-бозбаш

На 4 порции
Время приготовления: 3 часа + замачивание

100 г нута
4 куска баранины на кости (по 100 г каждый)
щепотка шафрана
4 средние картофелины

1 средний помидор
щепотка сушёной мяты
соль и перец по вкусу
Для кюфты
750 г мякоти баранины
2 средние луковицы
4 алычи
100 г курдючного жира
2 ст. л. риса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 87 ккал

• Нут замочить на ночь в холодной воде.

• Приготовить фарш. Мясо промыть, удалить сухожилия и плёнки. Лук очистить, алычу вымыть и удалить косточки. Пропустить через мясорубку мясо вместе с луком и курдючным жиром, в фарш добавить рис, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

• Сформировать из фарша шары (кюфту), в середину каждого вложить по 1 штуке алычи.

• В кастрюлю влить воду, выложить мясо и нут, варить до полуготовности (около 30 минут), снимая пену. Затем добавить в бульон кюфту, варить на слабом огне около 2 часов.

• Шафран залить половиной стакана кипятка, дать настояться в течение 15–20 минут. Картофель очистить, помидор нарезать на четвертинки.

• За 30 минут до готовности добавить в суп целые картофелины, четвертинки помидора, настой шафрана, посолить и поперчить.

Кюфта из рыбы

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

50 г риса
1 средняя луковица
1 пучок кинзы
100 г нута

800 г рыбы (осетрины или севрюги)
50 г свежего или 10 г сушёного кизила
1,5 л рыбного бульона
500 г картофеля
щепотка шафрана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 46 ккал

• Рис промыть, отварить. Лук очистить, разрезать на 4 части.

• Кинзу промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Нут замочить в воде.

• Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить половину кинзы и рис, посолить, поперчить, перемешать до однородности. Из фарша сформировать шарики (кюфту). В середину каждой кюфты вложить по две ягоды кизила.

• Рыбный бульон довести до кипения, добавить нут и варить до готовности, около 40 минут.

• Картофель очистить, нарезать на четвертинки.

• Добавить в суп картофель и кюфту, варить до готовности ещё 20 минут.

• Перед окончанием варки добавить шафран и оставшуюся кинзу. Посолить по вкусу.

Кята

Восточная выпечка – жареные или печёные пирожки из песочного теста с различными начинками.

Кята по-гянджански

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

350 г пшеничной муки
120 г сливочного масла
1 стакан воды
160 г щавеля
400 г шпината
100 г зелёного лука
150 г кинзы
420 г брынзы
1–2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 228 ккал

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, добавить 100 г размягчённого сливочного масла, влить воду, посолить и замесить крутое тесто. Скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 1–1,5 часа.

• Зелень перебрать, вымыть, обсушить и мелко нарезать. Брынзу натереть на тёрке и смешать с зеленью.

• Тесто разделить на 6 частей, каждую раскатать в тонкий круг. На половину листа теста выложить начинку, накрыть второй половиной, скрепить края, придав форму полумесяца.

• В сковороде разогреть растительное масло, жарить кяту с обеих сторон до готовности, около 7–10 минут.

• При подаче каждую кяту разрезать на 3 части и украсить шариками сливочного масла.

Кята сладкая

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

550 г пшеничной муки
200 г размягчённого сливочного масла
1 яйцо
200 мл сметаны

1 ч. л. соды
1 ст. л. маргарина
Для начинки
200 г сахара
200 г топлёного масла
360 г пшеничной муки

Калорийность: 410 ккал

• Муку всыпать в миску, добавить сливочное масло и порубить ножом, затем вбить яйцо, добавить сметану и соду, вымесить тесто.

• Приготовить начинку. Сахар смешать с топлёным маслом, всыпать муку, всё растереть до мелкой крошки.

• Тесто разделить на 4 части, раскатать в форме квадратов. На каждый квадрат выложить начинку, разровнять и свернуть рулетом. Рулеты нарезать на куски шириной 3–4 см.

• Противень смазать маргарином, выложить кяту. Выпекать в духовке при температуре 170–190 °С до золотистого цвета, около 20 минут.

Л

Ла Вонг

Традиционное вьетнамское рыбное блюдо. Ла вонг готовят из целой рыбы либо подают в виде котлет.

Блюдо подходит как для ежедневной трапезы, так и для праздничного застолья. Во втором случае рыбу готовят в небольшой сковороде, размещённой непосредственно на столе, за которым собрались гости, а соус и гарнир в небольших мисках расставляют вокруг, чтобы каждый мог взять столько, сколько пожелает.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

400 г филе судака или сома
2 см корня галангала
щепотка молотого белого перца
щепотка шафрана
100 г рисовой лапши
50 г арахиса
1 пучок кинзы
соль по вкусу
Для соуса
1 зубчик чеснока
1 красный перчик чили
200 мл воды
1 ст. л. сахара
1 ч. л. уксуса
1 ст. л. рыбного соуса

Калорийность: 116 ккал

• Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Галангал очистить, мелко натереть. Филе сложить в миску, добавить галангал, соль и перец по вкусу, посыпать шафраном. Перемешать смесь, оставить мариноваться на 10–15 минут.

• Рисовую лапшу выложить в миску, залить кипятком, оставить под крышкой на 10 минут. Слить воду.

• Разогреть сковороду, обжарить арахис без добавления масла до золотистого цвета. Кинзу вымыть, стряхнуть воду. Половину зелени крупно нарезать.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить

рыбное филе и нарезанную кинзу, обжаривать, помешивая, 4–5 минут.

• Приготовить соус: чеснок очистить, мелко нарубить. Перец чили нарезать колечками. В горячую воду добавить сахар, чеснок и уксус. Перемешать, чтобы сахар растворился. Влить рыбный соус, ещё раз перемешать. Остудить.

• Рыбу и рисовую лапшу разложить по тарелкам, украсить веточками кинзы, соус подать отдельно.

Лабазник (таволга)

Многолетнее травянистое растение семейства Розовые. В высоту может достигать 1,5 м. Листья лабазника напоминают листья вяза, цветёт он белыми цветами, источающими приятный аромат.

Растёт лабазник на болотистой почве, по берегам рек, на сырых лугах. Распространён на территории Сибири, на Украине и в других областях зоны умеренного климата Северного полушария. Всего насчитывается более десятка видов этого растения.

Цветы, листья, стебель и корневища лабазника широко используются в качестве эффективного лекарственного средства на протяжении веков. Надземная часть лабазника содержит эфирные масла, аскорбиновую кислоту, салициловую кислоту, дубильные вещества. В корневищах растения обнаружены гаультерин, дубильные вещества и крахмал в большом количестве.

Регулярное употребление лабазника позволяет улучшить состояние людей, страдающих заболеваниями сердца, почек и мочевого пузыря. Высокое содержание витамина С делает растение уникальным средством для борьбы с вирусными инфекциями, поскольку способствует повышению защитных сил организма. Лабазник будет полезен при ОРЗ, герпесе, гриппе, он также отлично зарекомендовал себя как противоглистное и антибактериальное средство.

В кулинарии чаще всего используют клубни растения, которые обладают приятным вкусом. Из цветов растения заваривают чай, применяют их для ароматизации вина и пива.

Как хранить

Цветы, стебли и листья лабазника хранят в сушёном виде. Сухой продукт следует поместить в герметичную посуду и убрать в тёмное место. Корневища можно хранить в холодильнике не более 2 недель.

Медовый напиток с лабазником

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

0,3 стакана свежих цветов лабазника
1 л воды
2 ст. л. мёда

Калорийность: 25 ккал

• Цветы лабазника промыть, обсушить, положить в кастрюлю. Залить водой, довести до кипения.

• Снять с огня, дать настояться под закрытой крышкой.

• Когда напиток остынет, добавить мёд, перемешать до полного его растворения.

Лабне (лабане)

Традиционный продукт стран Ближнего и Среднего Востока. Мягкий сыр, сырьём для изготовления которого служит натуральный йогурт. В переводе с арабского «лабне» означает «белый». Интересно, что исторически этот сыр готовили практически из любого молока. Так, в некоторых странах Персидского залива, например, в Саудовской Аравии, для изготовления лабне и сегодня используют молоко верблюдиц. Однако чаще для этих целей берут коровье или козье молоко.

Употребляют лабне как самостоятельный продукт, а также добавляют в салаты, намазывают на хлеб и тосты. Готовят из сыра и популярную арабскую закуску, смешивая его с оливковым маслом и пряностями.

Перец, фаршированный сыром лабне и травами

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

4 сладких перца
180 г сыра лабне или брынзы
1 крупное яйцо
пучок зелени (петрушка, орегано, базилик)
1 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 172 ккал

• Перец вымыть, срезать «крышечки», удалить семена и перегородки.

• Сыр размять вилкой, смешать с яйцом и нарубленной зеленью. Посолить и поперчить по вкусу.

• Наполнить начинкой перцы, прикрыть крышечками. Сбрызнуть оливковым маслом.

• Запекать при 180 ˚С в течение 35–40 минут, до мягкости перцев. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Лабскаус

Блюдо, популярное в немецкой и датской кухнях. Первое упоминание о нём относится к 1701 году. В то время лабскаус входил в меню моряков, испытывавших постоянный недостаток в витаминах во время долгого плавания. В результате разгула цинги редкий матрос мог похвастаться крепкими зубами и здоровыми дёснами, поэтому жевать твёрдые продукты было под силу далеко не каждому. По этой причине придумывались блюда, которые можно было употреблять, даже лишившись всех зубов, и лабскаус – одно из таких кушаний.

Название блюда произошло от норвежского «легко глотаемое». Изначально лабскаус представлял собой мелко нарубленную варёную солонину, смешанную с перемолотой солёной сельдью и сдобренную перцем. С течением времени рецепт претерпел изменения, в него стали добавлять солёные огурцы, свёклу и картофель, а также дополнять яичницей.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

400 г нежирной свиной или говяжьей солонины
1 кг картофеля
3 небольшие маринованные свёклы
3 средних солёных огурца
6 небольших филе сельди
2 луковицы
3 ст. л. топлёного свиного жира
4 яйца
перец по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Солонину нарезать, залить небольшим количеством воды, отварить до мягкости в течение 30 минут. Достать из бульона, остудить, пропустить через мясорубку.

• Картофель очистить, нарезать, отварить до мягкости, размять в пюре.

• Мелко нарезать 2 свёклы, 2 огурца и 2 рыбных филе. Лук очистить, мелко нарубить.

• Свиной жир растопить в сковороде, выложить лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить к луку солонину, картофельное пюре, нарубленные свёклу, огурцы и филе сельди. Помешивая,

прогревать пюре 2–3 минуты.

• Приготовить яичницу из 2 яиц. Оставшиеся огурцы, свёклу и филе сельди нарезать кубиками. На порционные тарелки выложить глазунью и горячее пюре. Дополнить блюдо гарниром из нарезанной свёклы, огурцов и филе сельди.

Лава кейк

см. Фондан.

Лаванда

Растение, относящееся к семейству Яснотковые. Всего в род растений, объединённых под общим названием лаванда, входит около 40 видов и подвидов. Самыми распространёнными являются английская, голландская и французская лаванда. Виды растения отличаются размерами, формой, цветом. Хотя у многих лаванда ассоциируется с насыщенным фиолетовым цветом, в природе встречается множество оттенков цветков этого растения, от белого и нежно-розового до голубого и тёмно-лилового. Лаванда растёт в разных климатических зонах, но лишь при условии, что ей достаточно света и влаги.

Растение было известно ещё в глубокой древности. Лаванду было принято добавлять в воду при проведении водных процедур, что позволяло надолго сохранить чувство свежести. В Средние века считалось, что запах лаванды отпугивает всякую нечисть. Высушенные веточки и цветы носили в ладанках на шее и развешивали по дому, чтобы защитить себя от нечистой силы.

Наши предки оценили и лечебные свойства лаванды, она давно и успешно используется в народной медицине. Особую ценность представляет эфирное масло, содержащееся в листьях,

стеблях и цветках растения. В его состав входит линалоол, кумарины, тритерпеновые соединения, дубильные вещества, гераниол, борнеол. Лавандовое масло оказывает антисептическое, мочегонное, болеутоляющее, гипотензивное, заживляющее действие. Оно повышает секрецию желудочного сока и желчи, улучшает моторику кишечника, уничтожает паразитов в организме. Масло лаванды используют для ингаляций при бронхитах и пневмониях, оно помогает бороться с бессонницей и неврозами, общей слабостью. Лаванда уникальна ещё и тем, что может использоваться как наружно, так и внутрь. В первом случае она активно борется с кожными проблемами, а во втором – позволяет лечить заболевания внутренних органов. В народной медицине используют настои и отвары растения, лечебными свойствами обладает и лавандовый мёд.

Многие полагают, что лаванда – исключительно лечебное растение, однако она нашла широкое применение и в кулинарии. Особенно её любят на юге Франции, на побережьях Италии и Испании. Лаванду добавляют в соусы и приправы, салаты, супы, мясные блюда. Особенно хорошо она сочетается с бараниной. Её часто используют для приготовления пирогов и кексов, украшают десерты и даже пекут лавандовый хлеб. Учитывая, что растение обладает ярко выраженным запахом, при использовании этой приправы важно соблюдать меру, чтобы не испортить вкус и аромат основного блюда.

Как хранить

Как и многие другие специи, хранить лаванду лучше в сухом виде в плотно закрытой посуде в тёмном месте. Лавандовое масло также следует хорошо закупорить и убрать подальше от прямых солнечных лучей.

Клубничный чизкейк с лавандой

Холодный суп из дыни с пармской ветчиной и лавандой

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин + охлаждение

1 спелая дыня весом 1 кг
80 мл хереса
50 мл бальзамического уксуса
100 мл воды
30 г свежих цветов лаванды
4 тонких ломтика пармской ветчины
несколько веточек лаванды для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 32 ккал

• Дыню разрезать на 4 части, удалить семена, очистить от кожуры. Разрезать на крупные куски, сложить в блендер.

• Добавить к тыкве херес, бальзамический уксус, воду, цветы лаванды. Измельчить в однородную массу, добавить соль и перец по вкусу.

• Перелить суп в чистую ёмкость и убрать в холодильник на 4

часа.

• За 30 минут до подачи на стол достать суп из холодильника и оставить при комнатной температуре.

• Разлить суп по тарелкам, выложить в каждую свёрнутый ломтик ветчины, украсить веточками лаванды.

Кексы с лавандой

На 8–10 порций

Время приготовления: 2 часа

75 мл молока
10 веточек сушёной или свежей лаванды
230 г сливочного масла
175 г сахара
цедра 2 лимонов
3 яйца
230 г пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. соли
75 г молотого миндаля

Для глазури
2 ст. л. сахара
1 с. л. ванильного йогурта
сок 1 лимона
1 ч. л. измельчённых цветов лаванды

Калорийность: 342 ккал

• Молоко влить в кастрюлю, добавить веточки лаванды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в течение 1 часа.

• В размягчённое масло добавить сахар, растереть. Всыпать лимонную цедру, перемешать. Отдельно взбить яйца, медленно влить в масляную смесь, перемесить до однородности.

• Смешать муку, разрыхлитель, соль, молотый миндаль, всыпать в миску с масляно-яичной смесью. Молоко процедить и тоже добавить в смесь, всё хорошо перемешать.

• Готовое жидкое тесто разлить по формочкам, поместить в разогретую до 170 °С духовку на 1,5 часа. Готовность проверить с помощью зубочистки. Кексы остудить.

• Приготовить глазурь: сахар взбить с йогуртом, лимонным соком и цветами лаванды. Смазать глазурью поверхность кексов, подавать к столу.

Лаваш

Хлеб из пресного теста. Лаваш пекут в форме овальной или круглой лепёшки, он бывает разного размера и толщины. Лаваш на протяжении многих веков употребляют на Кавказе, в Иране, Афганистане и некоторых других странах.

История лаваша уходит корнями во времена таких древних цивилизаций, как шумеры, вавилоняне, египтяне, этруски. Уже тогда появились первые ступки и ручные мельницы, которые позволяли вымешивать густую зерновую кашу. В дальнейшем из неё выпекали лепёшки, ставшие прототипом лаваша.

Многие исследователи полагают, что родиной лаваша является Средний Восток, но есть такие, которые уверены, что это чисто армянское изобретение. Именно поэтому во многих англоязычных источниках лаваш называют «армянским хлебом». О необыкновенной популярности лаваша в древности на территории Армении свидетельствуют результаты многочисленных археологических раскопок, в ходе которых были найдены древние печи с остатками лаваша в них.

Армянский лаваш выпекают в тандыре – традиционной печи. Тесто для него раскатывают очень тонко, не толще 2–3 мм, а в длину одна лепёшка может достигать 1 метра и более. Готовый лаваш развешивают на воздухе и дают ему остыть, после чего лепёшки укладывают друг на друга. В таком виде лаваш хранится очень долго.

Лаваш является одним из основных продуктов кавказских кухонь, его употребляют самостоятельно, как хлеб, начиняют мясом и овощами, а также используют как ингредиент для приготовления многих традиционных блюд.

Как выбирать

При выборе лаваша нужно внимательно изучить состав продукта: в нём не должно быть дрожжей. Лепёшка, изготовленная из дрожжевого теста, быстро портится, покрывается пятнами плесени, в отличие от настоящего лаваша. Свежий лаваш мягкий и эластичный на ощупь, на вид лепёшка светлая, а на упаковке отсутствуют капельки влаги.

Как хранить

Чтобы лаваш хранился долго, после покупки его следует переложить в пергамент и убрать в сухое место. Так он может храниться до 6 месяцев.

Подготовка

Перед употреблением лаваш следует подержать над паром. Тогда он станет мягким и эластичным, и ничем не будет отличаться от свежевыпеченной лепёшки.

Рулетики из лаваша с лососем

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

180 г солёного лосося
2 листа лаваша
200 г сливочного сыра
листья свежей петрушки для украшения

Калорийность: 244 ккал

• Рыбу нарезать тонкими пластинками или полосками.

• Две трети листа лаваша смазать сливочным сыром. Поверх выложить кусочки рыбы. Свернуть рулет, максимально плотно скатывая лаваш.

• Готовый рулет нарезать на небольшие кусочки, выложить их на блюдо.

• Украсить зеленью и подавать к столу.

Рулетики из лаваша с сыром, морковью и луком

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

1 луковица
1 морковь
2 ст. л. растительного масла

200 г твёрдого сыра
пучок зелени
2 листа лаваша

Калорийность: 219 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на средней тёрке. Обжарить лук и морковь в растительном масле до мягкости.

• Сыр натереть. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Смешать лук, морковь, сыр и зелень.

• Лист лаваша разложить на столе. Равномерно выложить начинку, оставив незаполненной примерно одну треть лепёшки.

• Свернуть рулет. Разрезать его на небольшие порционные куски.

• Выложить на блюдо, украсить зеленью и подавать к столу.

Жареные рулетики из лаваша с курицей, сыром и помидорами

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 отварное куриное филе
300 г твёрдого сыра
2 помидора
2 листа лаваша
4 ст. л. растительного масла

Калорийность: 241 ккал

• Филе нарезать тонкими пластинками. Сыр натереть на крупной тёрке. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками.

• Лист лаваша разложить на столе, посыпать тёртым сыром, выложить кусочки куриного филе и помидоры. Свернуть рулет, разрезать его на несколько частей.

• На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить рулетики с обеих сторон до золотистой корочки.

• Выложить жареные рулетики на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир. Подавать к столу горячими.

Лавровый лист

Листья вечнозелёного кустарника лавра благородного, относящегося к семейству Лавровые. Исторической родиной лавра считаются страны Малой Азии и Средиземноморья. Полагают, что лавровый лист – самая древняя пряность, которую стал использовать человек для улучшения вкуса блюд. Согласно исследованиям, лавр – реликтовая культура, оставшаяся от флоры третичного периода. Срок жизни растения позволяет назвать его настоящим долгожителем, он составляет 300–400 лет.

Особой популярностью листья этого растения пользовались во времена Древней Греции и Древнего Рима. Из них плели венки, которые возлагали на головы победителей, возвращавшихся с полей сражений. Листьями лавра украшали жилище, клали их в воду для омовения рук. Использовать лавровый лист в качестве пряности стали примерно в I в. н. э.

Лавровый лист был широко известен и как эффективное медицинское средство. Например, Авиценна использовал его для лечения заболеваний суставов, выведения камней из почек и борьбы с одышкой. Лечебные свойства лаврового листа обусловлены содержащимися в нём полезными веществами. В листьях и плодах растения есть эфирные масла, дубильные вещества, органические кислоты. В медицинских целях используют как плоды и листья, так и масло лавра. Это отлично зарекомендовавшее себя средство для лечения заболеваний печени и желчного пузыря, суставов, почек. Регулярное употребление лаврового листа способствует повышению

иммунитета и служит профилактикой туберкулёза и других заболеваний. Масляный экстракт растения используют наружно, а из листьев и плодов готовят отвары и настойки.

В кулинарии лавровый лист считается одной из самых популярных приправ. Для ароматизации блюд чаще используют высушенные листья, реже плоды. Лавровый лист способен улучшить вкус практически любого несладкого блюда, это отметил ещё в 1652 году Франсуа Пьер де ла Варенн, личный повар Марии Медичи. Лавровый лист кладут в супы и бульоны, соусы и маринады, рыбные и мясные блюда. Без него не обходятся при консервации овощей на зиму, добавляют в студни.

Как выбирать

При выборе приправы следует обращать внимание на внешний вид листьев, они должны быть тёмно-зелёными, без пятен и других повреждений. Качественные листья источают сильный аромат, который нельзя перепутать ни с каким другим.

Как хранить

Хранить лавровый лист следует в сухом и тёмном месте. Лучше использовать для этого бумажный пакет или герметично закрывающуюся ёмкость.

Лагенария

Ползучее растение семейства Тыквенные. В род Лагенария входят не менее 7 видов, которые произрастают в основном в тропиках. Плоды лагенарии отличаются необычной формой. Некоторые напоминают большую грушу, другие выглядят как длинные бутылки, третьи вырастают абсолютно круглыми. По вкусу они похожи на тыкву.

Учёные полагают, что это самое древнее растение, к созданию которого приложил руку человек. Своим победным шествием по миру лагенария обязана тому, что её семена могут более 7 месяцев находиться в воде, что позволило растению «захватить» новые континенты. Поэтому точно установить историческую родину лагенарии довольно сложно. По мнению одних исследователей – это Африка, другие же считают родиной Индию и Среднюю Азию. О том, что это растение было известно в глубокой древности, говорят результаты археологических раскопок. Упоминания о ней в китайских хрониках появляются в I в. н. э. Такая популярность лагенарии во многом объясняется тем, что её пустой плод использовали в качестве посуды, в которой хранили жидкости и сыпучие продукты. Сегодня подобная практика сохранилась в Индии, Африке, странах Южной Америки.

Плоды лагенарии употребляли в пищу, их ценили за прекрасный вкус и пользу, которую они приносят организму. Мякоть растения богата витаминами А, В и С, клетчаткой, сахарами и протеинами. Она содержит кальций, фосфор, калий, натрий, селен, цинк и марганец. Богатый витаминно-минеральный состав позволяет использовать лагенарию как эффективное средство народной медицины. Особенно широко её применяют для лечебных целей в странах Африки, Азии и

Латинской Америки. Регулярное употребление овоща способствует выведению шлаков из организма, улучшению моторики кишечника, ускорению обмена веществ. Лагенария полезна людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и почек, диабетом, ожирением. Большое количество витамина С в растении делает его отличным натуральным лекарством для повышения иммунитета, природным антиоксидантом и уникальным средством для предупреждения рака.

В кулинарии используют не только плоды, но и побеги, семена и листья растения. Готовить плоды лагенарии можно так же, как более привычные тыкву или кабачок. Семена добавляют в супы, делают из них масло, а листья и побеги кладут в салаты и другие блюда.

Лагер

(от нем. *lagern* – хранить)

Вид пива, которое дозревает в процессе хранения. Такое пиво издавна разливалось в деревянные бочки, где затем дображивало в течение нескольких месяцев.

Считается, что своим появлением лагер обязан монахам, жившим в XV веке в Баварских Альпах. Они варили пиво впрок и выдерживали зимой в холодных монастырских подвалах. В результате появился новый напиток, для созревания которого использовалось так называемое низовое брожение.

Сегодня лагер – самый употребляемый вид пива. На его долю приходится около 80 % всего мирового производства пива.

Существует несколько разновидностей этого напитка:

Светлый лагер (Light lager)

Пилзнер (Pilsner)

Европейский янтарный лагер

Тёмный лагер

Бок (Bock)

Лагмаджо

Армянская лепёшка с острой мясной начинкой. Лагмаджо имеет турецкие корни, но особую популярность эта выпечка приобрела именно в Армении, куда её рецепт привезли эмигранты из Турции. Название лепёшек с мясом происходит от «лягме аджина», что означает «хлеб и мясо».

На 4 лепёшки
Время приготовления: 1 час

1 кг пшеничной муки
0,5 л кефира
0,5 стакана воды
1 кг мякоти баранины
1 луковица
4–5 зубчиков чеснока
1 красный острый перчик
1 пучок кинзы
1 пучок укропа
1 стакан томатного сока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 171 ккал

• Муку просеять горкой, сделать углубление в центре. Кефир влить в углубление, добавить при необходимости воду, соль, замесить крутое тесто. Разделить тесто на несколько частей, скатать шарики диаметром 6–7 см, накрыть салфеткой, оставить на 30 минут.

• Мясо пропустить через мясорубку. Лук, чеснок и острый перец почистить, мелко нарезать и добавить в фарш.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в фарш, хорошо перемешать, влить томатный сок. Фарш должен приобрести консистенцию густой сметаны.

• Шарики теста раскатать, чтобы получились лепёшки толщиной 2–3 мм. Выложить на хорошо разогретую сухую сковороду, обжарить с обеих сторон по 1–2 минуты. Готовые лепёшки выложить на противень. Каждую смазать слоем фарша. Поместить лепёшки в разогретую до 160 °С духовку и выпекать до готовности (около 20 минут). Подавать к столу горячими.

Лагман

Блюдо среднеазиатской кухни. Нечто среднее между супом с лапшой и лапшой с подливкой. Чаще всего для лагмана используют баранину, хотя встречаются рецепты с говядиной и даже курицей. Полагают, что создателями блюда были уйгуры, исторически проживавшие на территории Восточного Туркестана, и дунгане, жившие на территории Киргизии, южного Казахстана и Узбекистана. Не удивительно, что лагман широко распространён, учитывая географию проживания тех, кто готовил его в древности. Исследователи полагают, что название «лагман» произошло от дунганского «люмян» – «растянутое тесто». Оно отражает основную суть блюда, главным ингредиентом которого является домашняя длинная лапша. Тянут её особым способом: раскручивая кусок теста наподобие детской скакалки.

Лагман состоит из двух частей: чузмы (лапши) и ваджи (подливки из мяса и овощей). Для настоящего дунганского лагмана готовят также лазажан – пикантную заправку из тёртого чеснока, острого красного и молотого чёрного перца, залитых кипящим растительным маслом.

Если лапша для лагмана готовится традиционным способом, то рецепты ваджи могут весьма значительно отличаться друг от друга в разных областях. Для приготовления уйгурской ваджи овощи и мясо режутся длинными полосками и обжариваются в глубоких тонкостенных сковородах на сильном огне. Картофель в соус не добавляют. В узбекскую ваджу обязательно кладут картофель, а овощи тушат в казане. Во время тушения используют воду, которая остаётся после варки лапши.

Уйгурская ваджа

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г баранины (или молодой говядины) с парой небольших косточек
2–3 средние луковицы
2–3 средние моркови
150 г белокочанной капусты
2 сладких перца
4–5 спелых помидоров
8–10 небольших зубчиков чеснока
50–70 мл растительного масла

50 г курдючного сала
1 ст. л. томатной пасты (по желанию)
несколько стеблей джусая (зелёные перья чеснока), чеснока или черемши
1 звёздочка бадьяна
щепотка зиры
щепотка молотого кориандра
соль и молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Мясо разрезать на 3–4 длинные полоски. Лук нарезать тонкими кольцами или полукольцами. Морковь, капусту и сладкий перец – узкими полосками. Помидоры измельчить, добавить к ним мелко нарубленный чеснок, перемешать.

• В воке или казане хорошо разогреть растительное масло и вытопить в нём мелко нарезанный курдючный жир до образования шкварок.

• Удалив шкварки, обжарить куски мяса вместе с косточками до румяной корочки.

• Добавить лук и обжаривать его с мясом, пока лук хорошо не подрумянится.

• Добавить половину щепотки соли, щепотку зиры и (по желанию) щепотку молотого красного перца.

• Выложить сверху помидоры с чесноком, убавить огонь до умеренного и, помешивая, дождаться, когда помидоры дадут сок. Если цвет сока будет недостаточно ярким, добавить в соус 1 ст. ложку томатной пасты. Дать соусу потушиться на умеренном огне, до выпаривания на половину объёма.

Узбекский лагман

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

500 г мякоти говядины
1 луковица
3–4 зубчика чеснока
1 помидор
1 морковь
1 сладкий красный перец
1 небольшая зелёная редька
1 картофелина
четверть кочана белокочанной капусты
3 ст. л. растительного масла
щепотка молотого красного перца
400 г домашней лапши
2 стакана мясного бульона
1 пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 103 ккал

• Мясо промыть, обсушить, разрезать на куски небольшого

размера. Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, мелко нарубить. Помидор и морковь вымыть. Помидор нарезать дольками, морковь очистить, нарезать мелкой соломкой. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкими полосками. Редьку и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту мелко нашинковать.

• В глубокой сковороде подогреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета. Выложить помидор и чеснок, поперчить и жарить в течение 4–5 минут. Затем добавить мясо, перемешать, тушить ещё 5–7 минут.

• Морковь, сладкий перец, редьку, капусту, картофель добавить к мясу, тушить 30 минут. Посолить по вкусу, добавить молотый красный перец, влить немного горячей воды, тушить ещё 10–15 минут.

• Домашнюю лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть в дуршлаг и промыть холодной водой. В порционные пиалы выложить лапшу, сверху слой овощей с мясом, залить всё горячим мясным бульоном. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Посыпать лагман рубленой зеленью, подавать к столу.

Ладду

Десерт, популярный в странах Южной Азии. Его готовят в Индии, Непале, Пакистане и Бангладеш. Название блюда произошло от слова «ладдука», означающего на санскрите «маленький шарик». Ладду готовят в виде небольших, размером с абрикос, шариков из гороховой, иногда пшеничной муки с добавлением орехов, специй и топлёного масла. Этот десерт является обязательным украшением любого праздничного стола.

На 8–10 порций
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

200 г сливочного масла
100 г сахара
180 г гороховой муки (или муки из нута)
щепотка молотой корицы
щепотка молотого кардамона
3–4 ч. л. кокосовой стружки или молотых обжаренных орехов (любых)

Калорийность: 477 ккал

• Масло растопить, добавить сахар, перемешать, чтобы он растворился. Муку просеять, высыпать на сухую сковороду с толстым дном, поджаривать, постоянно помешивая на сильном огне в течение 7–8 минут. Когда мука станет коричневого цвета, влить растопленное масло с сахаром, уменьшить огонь до среднего, перемешать, чтобы не было комков.

• В мучную смесь всыпать корицу и кардамон, перемешать. Добавить кокосовую стружку или орехи. Смесь снять с огня, выложить в подготовленные формочки. Сверху посыпать орехами или кокосовой стружкой. После того, как ладду остынет до комнатной температуры, убрать десерт в холодильник на несколько часов.

• Выложить ладду из формочек на блюдо, подавать к столу.

Лазанки

«Родственник» итальянской лазаньи, традиционное блюдо в польской, белорусской и литовской кухнях. Первые упоминания о лазанках появляются в XVI веке. Именно в этот период, как полагают специалисты, произошла «славянизация» итальянской пасты.

Основу блюда составляют пластинки теста, изготовленного из пшеничной, ржаной или гречневой муки. Тесто тонко раскатывают, разрезают на небольшие кусочки, а затем отваривают. Готовые лазанки заливают жареным салом с луком, запекают в горшочках с капустой и мясом, тушат с добавлением сметаны. Среди рецептов лазанок можно найти достаточно оригинальные – например, в период поста кусочки теста смешивают с маком и ягодами, создавая десертное блюдо.

Лазанки с грибами

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

1 яйцо
1 стакан воды
3 стакана пшеничной муки
20 г сливочного масла
Для начинки
500 г свежих шампиньонов
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 101 ккал

• Яйцо слегка взбить. Добавить воду, посолить. Всыпать 2 стакана муки, перемешать, затем добавить ещё один. Замесить крутое тесто. Разделить его на 3 части. Каждую раскатать в пласт толщиной 1–2 мм, разрезать на квадратики.

• В кастрюле вскипятить воду, посолить, отваривать лазанки в течение 7 минут, выложить на блюдо. Добавить кусочек сливочного масла, перемешать.

• Приготовить начинку: шампиньоны промыть, нарезать тонкими пластинками. Луковицу очистить, мелко нарезать.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук

до золотистого цвета, добавить грибы, тушить до готовности. Посолить, поперчить по вкусу.

• На готовые лазанки выложить начинку, подавать к столу.

Лазанья

Традиционное блюдо итальянской кухни, для которого используют листы тонкого теста, между которыми выкладывают начинку и заливают соусом.

Родиной лазаньи считается Болонья, откуда это блюдо распространилось по Италии, а позднее стало чрезвычайно популярным во всём мире. Исторически для приготовления лазаньи использовались специальные сковороды без ручек, в которые клали слои теста вперемежку с рагу и пармезаном. Позднее помимо рагу стали добавлять различные соусы.

Сегодня набор ингредиентов для лазаньи достаточно обширен. Её готовят с мясом, овощами, делают вегетарианские варианты со шпинатом и пр. Классическое сочетание соусов в любой лазанье – бешамель и томатный соус.

Лазанья вегетарианская

На 6–8 порций
Время приготовления: 50 мин

1 баклажан
1 кабачок
1 помидор
1 красный сладкий перец
1 жёлтый сладкий перец
2 моркови
3 ст. л. растительного масла
15 листов для лазаньи
Для соуса бешамель
40 г сливочного масла
40 г пшеничной муки
600 мл молока
200 г сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 103 ккал

• Баклажан, кабачок и помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку. Нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, мелко нарубить. На сковороде разогреть растительное масло, выложить овощи, посолить, поперчить, тушить до

готовности.

• Если листы лазаньи нужно отваривать, выложить их в глубокую миску, залить кипятком. Оставить на 15–20 минут.

• Приготовить соус. В небольшом сотейнике растопить сливочное масло, всыпать муку, перемешать, чтобы не было комков. Медленно, помешивая, влить молоко и довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого, варить, пока соус не станет напоминать по консистенции жидкую сметану. Сыр натереть.

• Форму для лазаньи смазать растительным маслом. Выложить листы, смазывая каждый соусом и выкладывая на него тушёные овощи. Сверху посыпать лазанью тёртым сыром.

• Запекать в разогретой до 180 °C духовке около 35–40 минут до румяной корочки.

Лазанья с говядиной

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

4 ст. л. оливкового масла
1 луковица
2 зубчика чеснока

1 морковь
2–3 стебля сельдерея
150 г ветчины
300 г говяжьего фарша
1 стакан красного сухого вина
400 г консервированных помидоров
250 г листов для лазаньи
50 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу
Для соуса бешамель
100 г сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
2 стакана молока
щепотка мускатного ореха
1 лавровый лист
соль по вкусу

Калорийность: 160 ккал

• Разогреть оливковое масло в кастрюле с толстым дном. Очистить лук и чеснок, мелко нарубить, выложить в кастрюлю, обжарить до мягкости. Морковь и сельдерей очистить, вымыть и нарезать соломкой, добавить к луку, тушить 5–7 минут.

• Ветчину нарезать соломкой, вместе с фаршем положить в кастрюлю с овощами, перемешать. Готовить, пока масса не приобретёт светло-коричневый цвет. Влить вино, тушить 10 минут.

• Помидоры очистить, добавить в кастрюлю, влив сок из банки. Накрыть крышкой, тушить 40 минут на слабом огне.

• Приготовить соус бешамель. На сковороде растопить сливочное масло. Всыпать муку, слегка обжарить до появления орехового запаха. Молоко вскипятить в отдельной кастрюле, добавив щепотку мускатного ореха и лавровый лист. Снять с огня, дать настояться 10 минут. Достать лавровый лист, постоянно помешивая, влить молоко тонкой струйкой в мучную смесь. Довести соус до кипения, посолить, снять с огня.

• В форму для запекания налить немного мясного соуса. Сверху уложить листы для лазаньи, ещё один слой мясного соуса, бешамель, листы для лазаньи и т. д. Чередовать слои, пока мясной соус не закончится.

• Последний слой листов для лазаньи полить соусом бешамель, посыпать тёртым пармезаном. Поместить лазанью в разогретую до 180 °C духовку, запекать около 40 минут до румяной корочки.

Лаззат

1) В таджикской кухне – лепёшка из пшеничной муки, приготовленная в каменной печи.

2) В узбекской кухне – закуска из сладкого перца с брынзой.

Полагают, что название блюда произошло от тюркского «лаззат» – вкусный, ароматный. Поэтому неудивительно, что два совершенно разных блюда получили одинаковое название. Ведь и то, и другое, действительно, вкусное и ароматное.

Узбекский лаззат

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

200 г брынзы
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сметаны
2 зубчика чеснока
1 небольшой пучок укропа
3 сладких перца разного цвета
2–3 веточки кинзы

Калорийность: 146 ккал

• Брынзу выложить в миску, добавить сливочное масло и сметану, перетереть вилкой в однородную смесь. Чеснок очистить, мелко порубить, зелень укропа вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить чеснок и измельчённую зелень в смесь брынзы и сметаны, перемешать.

• Сладкий перец вымыть, срезать крышечки, удалить семена и перегородки. Положить перец в дуршлаг, обдать кипятком, стряхнуть лишнюю воду.

• Начинить перец фаршем из брынзы с зеленью поместить в холодильник на 30–40 минут.

• Подавать закуску к столу, нарезав перец толстыми кружками, украсив веточками кинзы.

Лайм

Растение, относящееся к виду Цитрусовые, семейству Рутовые. Многие полагают, что лайм – разновидность лимона, но на самом деле это отдельный вид. Исследования показывают, что лайм появился раньше лимона, а последний был получен в результате скрещивания лайма с другими цитрусовыми.

Историческая родина растения – Индия. Ещё за 500 лет до н. э. лайм знали в странах Средиземноморья, но специально выращивать его стали только в XIX веке.

Лайм представляет собой небольшое дерево или куст, достигающий в высоту 1,5–5 м. Цветёт и плодоносит растение круглогодично, плоды вырастают от 3,5 до 6 см в диаметре, яйцевидной формы. Цвет кожуры может варьироваться от зелёного до жёлтого. В отличие от лимона, кожура лайма очень тонкая, мякоть зеленоватая, с ярко выраженным кислым вкусом, хотя, в зависимости от сорта, встречаются и сладкие плоды. Если лимон считается богатым источником витамина С, то лайм настоящий «чемпион» по содержанию этого полезного элемента. Кроме того, в его состав входят и другие витамины и минеральные вещества: витамины группы В, А, Е, К, РР, кальций, магний, железо, цинк, марганец, селен, бета-каротин, фосфор, пектин, органические кислоты.

Лайм обладает уникальными лечебными свойствами, поэтому его широко используют в народной медицине. Особенно хорошо он зарекомендовал себя как средство для укрепления сердечнососудистой системы. Лайм рекомендуют для лечения варикоза, он помогает снять отёки, оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, ускоряет обмен веществ, нормализует работу кишечника, способствует снижению веса.

Его широко используют в косметических целях. Сок лайма в составе масок и кремов способствует повышению эластичности

кожи, укреплению капилляров и устранению мелких морщин. Высокое содержание витамина С позволяет применять сок лайма как природное отбеливающее средство, позволяющее бороться с веснушками и пигментными пятнами.

В кулинарии используют сок, цедру и листья лайма. Его добавляют в соусы, маринады для рыбы и мяса, используют в качестве заправки для салатов. Лайм придаёт аромат десертам, поэтому его часто кладут в выпечку, с ним готовят пудинги, чизкейки, парфе, паннакотту, мороженое, варенье и пр. Незаменимым ингредиентом лайм является и во многих классических коктейлях.

Как выбирать

Выбирая плоды, нужно обращать внимание на внешний вид. Спелый лайм упругий, твёрдый на ощупь, кожура у него плотная, слегка глянцевая, без видимых повреждений.

Как хранить

В отличие от лимона, лайм достаточно быстро портится, поэтому использовать его нужно как можно скорее. Хранить плоды можно в холодильнике максимум до 3 недель. Однако от долгого лежания кожица плода становится грубой и покрывается пятнами. Чтобы сохранить лайм на более долгое время можно выжать его сок и заморозить. Тёртая цедра лайма также может храниться в морозилке.

Чизкейк с лаймом

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

200 г песочного печенья
1 лайм + несколько ломтиков для украшения
1 стакан сахара
1 ст. л. какао-порошка
100 г сливочного масла
600 г творога

4 яйца
400 г сметаны

Калорийность: 319 ккал

• Печенье перемолоть с помощью блендера в крошку. Лайм вымыть, обсушить. Натереть цедру и выдавить сок из половины лайма.

• Приготовить основу: в измельчённое печенье всыпать четверть стакана сахара, добавить какао-порошок, перемешать. Размягчённое сливочное масло выложить в миску с печеньем, размять его с крошкой и какао-порошком в однородную массу. Подготовленную форму для выпечки смазать маслом, выложить основу, разровнять поверхность ложкой. Убрать в холодильник.

• Приготовить творожную начинку: в творог добавить яйца, половину стакана сахара и цедру лайма. Перемешать блендером до однородности.

• Из холодильника достать основу для чизкейка, выложить сверху творожную начинку, выпекать в разогретой до 180 °C духовке в течение 1 часа. После этого достать пирог из духовки, остудить в течение 15 минут.

• Сметану смешать с оставшимся сахаром, добавить сок, выжатый из половины лайма, хорошо перемешать, чтобы масса была однородной.

• Смазать поверхность чизкейка приготовленной смесью и поместить его в духовку ещё на 15 минут. Готовый пирог остудить при комнатной температуре, затем убрать в холодильник на 9 часов.

• Перед подачей на стол достать чизкейк из формы, украсить ломтиками лайма.

Мятный сорбет с лимоном и лаймом

На 3 порции
Время приготовления: 35 мин + замораживание

1 стакан сахара
2 стакана воды
2 веточки мяты

2 крупных лайма
1 лимон

Калорийность: 112 ккал

• Всыпать сахар в кастрюлю, влить воду. На сильном огне довести до кипения, затем убавить огонь до среднего и проварить 3–4 минуты. В конце добавить в сироп нарубленную мяту. Немного остудить.

• С лимона и лайма срезать тонкие полоски цедры для украшения, остальную цедру натереть на мелкой тёрке. Выжать из лаймов и лимона сок.

• Добавить в ещё горячий сироп цедру и сок цитрусов, перемешать, дать остыть до комнатной температуры.

• Процедить смесь, перелить в контейнер и убрать в морозилку на 1 час.

• Достать сорбет из холодильника, взбить в блендере, вновь переложить в контейнер, замораживать ещё 1 час.

• Выложить сорбет в креманки с помощью ложки для мороженого в виде шариков. Украсить полосками цедры и сразу подавать.

Лайм кафрский

см. Кафрский лайм.

Куриные окорочка с лаймом

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

4 куриных окорочка
3 зубчика чеснока
цедра и сок 2 лаймов
2 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. молотого красного перца
соль по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Окорочка вымыть, обсушить. Чеснок очистить, раздавить. Смешать цедру и сок лайма, масло, молотый перец, чеснок, соль. Сделать в окорочках надрезы ножом, затем обмазать смесью, оставить на 15 минут.

• Смазать противень растительным маслом, выложить окорочка, поместить в духовку. Запекать до полуготовности, затем снять с противня и уложить на решётку. Поджаривать до образования румяной корочки.

Лайоль

Французский полутвёрдый неварёно-прессованный сыр. Производят его методом двойного прессования, в результате мякоть сыра получается плотной и имеет насыщенный вкус. Исторической родиной сыра является плато Обрак в департаменте Аверон, которое расположено на высоте 800–1500 м над уровнем моря. Полагают, что впервые сыр приготовили монахи, жившие рядом с деревушкой Лайоль. Случилось это в XIX веке, а в 1961 году сыр лайоль получил Сертификат Контроля Подлинности Происхождения (AOC).

Сыр изготавливают из коровьего молока, причём используют исключительно молоко коров пород Симменталь или Обрак. Согласно традиции, брать молоко для этого сыра следует только в период с мая по октябрь на высоте более 800 м. После створаживания молоко прессуют, затем получившуюся массу снова измельчают, солят и отправляют под пресс. Созревает сыр в прохладных погребах в течение 4–12 месяцев.

У зрелого лайоля золотисто-жёлтая мякоть, а головка покрыта коричневой коркой. Вкус сыра кисловатый, в нём угадываются ароматы горных трав; жирность не менее 45 %.

Лакрица (солодка)

Растение семейства Бобовые, относящееся к роду Солодка. Лакрица предпочитает хорошо увлажнённую почву, поэтому в дикой природе её можно встретить в поймах и на берегах рек, вдоль оросительных каналов. География растения достаточно широкая, оно встречается в Италии, Франции, странах Юго-Восточной Европы, Северной Африке, Центральной и Западной Азии, в России и на Кавказе.

Внешне лакрица представляет собой кустарник с несколькими прямыми стеблями, довольно крупными листьями, которые покрыты небольшими желёзками. Плоды растения некрупные, имеют форму изогнутого боба в кожистой оболочке длиной 2–3 см. Созревают плоды лакрицы в период с августа по сентябрь.

В лечебных и кулинарных целях используется корень лакрицы, который высушивают, а затем измельчают. Лакрица отличается богатым витаминно-минеральным составом. В корне растения содержатся глицирризин и сапонины, вещества с

отхаркивающим действием. Также в составе лакрицы витамины группы В, углеводы, полисахариды, органические кислоты, эфирное масло, стероиды, кумарины, дубильные вещества, алкалоиды и высшие жирные кислоты.

В качестве лекарственного средства лакрица использовалась ещё в Древнем Китае. Она была известна также в Тибете, Шумере и Ассирии. Из источников этих древних цивилизаций об уникальных свойствах солодки стало известно древним египтянам, которые применяли её как одно из самых эффективных лекарств.

Сегодня солодка является популярным противокашлевым средством. Кроме того она обладает мочегонным и слабительным действием, прекрасно заживляет язвы. Восточная медицина традиционно использует солодку для лечения таких заболеваний, как простатит и импотенция, а вот в Европе сложилось мнение, что солодка, напротив, снижает мужскую силу.

В кулинарии лакрица получила широкое применение как специя со своеобразным ароматом. Она прекрасно сочетается с мясом, дичью и птицей. Также её используют для приготовления маринадов, квашеной капусты, мочёных яблок и пр. Добавляют лакрицу в кисели и компоты, с её помощью ароматизируют алкогольные напитки, кофе и чай. Часто лакрицу используют как заменитель чая, добавляют в кондитерские изделия.

Лакричные конфеты

Время приготовления: 30 мин + охлаждение

0,5 стакана кукурузного сиропа
0,3 стакана воды
0,5 стакана ягодного морса
1 стакан сахара
0,25 ч. л. анисового экстракта
щепотка порошка лакрицы

Калорийность: 385 ккал

• Смешать кукурузный сироп с водой и морсом, всыпать сахар. Поместить на средний огонь, варить до полного растворения сахара.

• Когда масса начнёт густеть, добавить анис и лакрицу, хорошо перемешать.

• Разлить массу по формочкам. Остудить, подавать к столу.